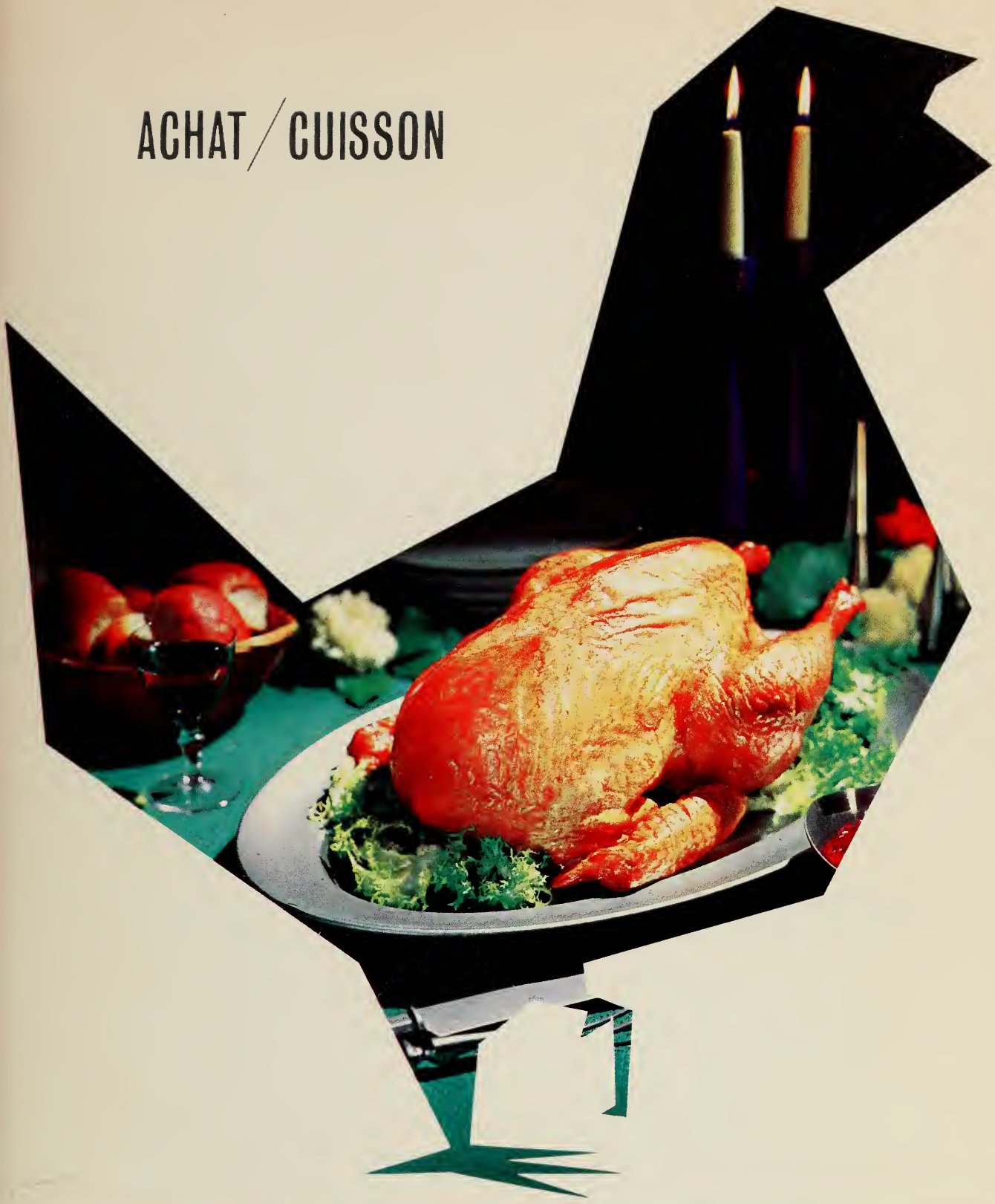
ACHAT / CUISSON



LA VOLAILLE

Digitized by the Internet Archive
in 2011 with funding from
Agriculture and Agri-Food Canada – Agriculture et Agroalimentaire Canada

http://www.archive.org/details/lavolailleachatc00cana

LA VOLAILLE

ACHAT / CUISSON

PUBLICATION 1189
DIVISION DE LA CONSULTATION ALIMENTAIRE — 1964
AGRICULTURE CANADA

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1978

En vente par la poste:

Imprimerie et Édition
Approvisionnements et Services Canada
Hull, Québec, Canada K1A 0S9

ou chez votre libraire.

N° de catalogue A73-1189/1978F Canada: $1.50
ISBN 0-660-90020-3 Autres pays: $1.80

Prix sujet à changement sans avis préalable.

This publication is also available in English
as Poultry, How to Buy/How to Cook.

LA VOLAILLE

- produit savoureux, plaît à tous les palais délicats
- aide-menu, se sert chaude ou froide, avec légumes, céréales et fruits variés
- aliment substantiel, fournit des protéines de bonne qualité, des vitamines B et des minéraux. Le foie de volaille est à recommander pour sa haute valeur nutritive
- aliment facile à digérer, renferme peu de gras et de tissu conjonctif. C'est pourquoi le poulet et la dinde sont à recommander dans la plupart des diètes spéciales
- denrée économique, s'apprête en mets nourrissants
- achat pratique, se vend à l'année longue, entière ou en morceaux, fraîche ou congelée
- produit populaire, entre de plus en plus dans diverses préparations depuis le repas congelé au poulet à griller vendu tout chaud
- viande saine, subit dans maints endroits l'inspection sanitaire du gouvernement et est classée par catégories de qualité

TABLE DES MATIÈRES

Mise en marché 5
Guide d'achat 7
Inspection 8
Classement 8
Entreposage 10
Décongélation 11
Cuisson du poulet 15
Le poulet est cuit... 16
Cuisson de la poule 21
Cuisson de la dinde 23
Cuisson de l'oie 27
Cuisson du canard 28
Dépeçage 30
Congélation 35
Recettes 37
Cuisine de famille 38
Cuisine de réception 44
Cuisine étrangère 51
Cuisine barbecue 59
Salades, sauces, farces, soupes 63
Barbecue en plein air 73

mise en marché

Dans cette ère des satellites, rien n'a subi plus de changements que la technologie des aliments et l'industrie de la volaille a emboîté le pas.

Jadis, la volaille ne se servait qu'aux grandes occasions. Aujourd'hui, grâce aux méthodes améliorées de production, de conditionnement et d'entreposage, elle figure sur nos tables de tous les jours.

Les Canadiens consomment maintenant environ 45 livres de volaille par personne chaque année, dont environ 33 livres de poulet et 9 livres de dinde. Au cours des dernières années, on note une augmentation considérable de la consommation de volailles, attribuable à la popularité croissante des poulets à griller.

CONDITIONNEMENT

Les volailles sont livrées vivantes aux établissements de conditionnement pour être préparées selon la demande du marché. Abattues, saignées et déplumées, elles deviennent «habillées»; pattes, tête, viscères et sac d'huile enlevés, elles prennent au ministère de l'Agriculture du Canada, le nom officiel de «éviscérées». Cependant on les appelle aussi, parfois, «prêtes à rôtir» ou «prêtes à cuire». Souvent, le cou et les abattis (foie, coeur et gésier) sont enveloppés et placés dans la volaille.

VENTE AU DÉTAIL

La plupart des volailles se vendent éviscérées et demandent très peu de préparation avant la cuisson. Les marchands qui offrent des volailles habillées acceptent ordinairement de les éviscérer pour leurs clients.

La plupart des magasins vendent des volailles prêtes à cuire, fraîches ou congelées, enveloppées dans des emballages transparents.

Les volailles se vendent entières ou divisées en demies, en quarts et même en morceaux plus petits. On peut acheter les morceaux de son choix séparément, emballés ou non. Poulets et dindons entiers ou démembrés s'offrent cuits et congelés ou, frais cuits dans les rôtisseries. Les magasins de spécialités mettent en vedette la dinde et le poulet fumés.

Produits transformés — Avec l'essor de l'industrie avicole, de nouveaux produits transformés apparaissent sur le marché.

La dinde roulée, idéale pour buffets et sandwichs, est une de ces innovations. Des filets de viande blanche ou de viande foncée sont enroulés dans la peau et ficelés. Ils se vendent cuits ou non, en gros roulés tirés de dindons de 22 à 30 livres ou en petits roulés provenant de dindons de 10 à 16 livres.

Une provision de volaille en conserve, entière ou démembrée, en conte-

nants de capacités diverses, permet de parer à toute éventualité: repas rapides, salades, sandwichs ou gratins.

Soupes, garnitures de sandwichs, poulet à la king en conserve sont aussi disponibles.

Le poulet et la dinde sont aussi transformés en divers produits congelés: pâtés de poulet, cuisses de dinde frites, dîners «TV». Autre innovation: les pochettes de volaille cuite et congelée qu'on peut réchauffer à l'eau bouillante.

CLASSIFICATION

POULETS À GRILLER ET À FRIRE — jeunes oiseaux de 6 à 10 semaines, pesant jusqu'à 4 livres.

POULETS À RÔTIR — âgés de 10 semaines à 7 mois, pesant plus de 4 livres. Les oiseaux de haute qualité sont gras et dodus.

CHAPONS — coqs châtrés, âgés de 5 à 9 mois, pesant 5 à 8 livres. Forte proportion de viande blanche. Très tendres, saveur excellente.

POULES — femelles adultes qui ont pondu; âgées de plus de 7 mois, pesant 3 livres et plus. Extrémité postérieure du bréchet rigide. Moins tendres que les poulets. Braiser, bouillir ou rôtir à couvert (page 21).

DINDONS À GRILLER — jeunes oiseaux, ordinairement âgés de moins de 15 semaines, pesant jusqu'à 10 livres inclusivement.

JEUNES DINDONS — âgés de 4 à 8 mois, pesant 10 livres et plus. Extrémité postérieure du bréchet flexible. Peau fine et douce. La plupart des dindes mises en marché appartiennent à cette classe.

DINDONS — âgés de plus de 8 mois, pesant 10 livres ou plus. Extrémité postérieure du bréchet rigide; peau plus rude que celle des jeunes dindons. Se vendent généralement â la fin du printemps ou au début de l'été. Bouillir, braiser ou rôtir à couvert (page 21).

CANARDS — âgés d'un peu moins d'un an, pesant 4 à 6 livres. Viande foncée. Présentent plus de gras que poulets et dindons.

OIES — âgées d'un peu moins d'un an, pesant 9 à 12 livres. Viande foncée, plus grasse que celle du poulet et du dindon.

PINTADES ET PIGEONNEAUX — volailles de fine cuisine. Pintade: viande foncée. Peut être rôtie entière. Pigeonneaux: jeunes oiseaux pesant ¾ à 1½ livre. Griller.

GUIDE D'ACHAT

CLASSE	POIDS EN LIVRES ÉVISCÉRÉS	QUANTITÉ À ACHETER PAR PORTION LIVRE	MODE DE CUISSON
Poulets à griller* et à frire	jusqu'à 4	¾ à 1	griller au four ou à la broche, frire
Poulets à rôtir	4 et plus	¾ à 1	rôtir
Chapons	5 à 8	¾	rôtir
Poule	3 et plus	¾	braiser, bouillir, rôtir à couvert sous pression
Dindons à griller*	10 et moins	½ à ¾	griller au four ou à la broche, rôtir
Jeunes dindons	10 et plus	½ à ¾	rôtir
Dindons	10 et plus	½ à ¾	rôtir, braiser, rôtir à couvert
Jeunes canards**	4 à 6	1 à 1¼	rôtir, braiser
Jeunes oies**	9 à 12	¾ à 1	rôtir

*L'expression «à griller» n'est pas obligatoire; poulets et dindons à griller sont étiquetés «poulet» ou «jeune dindon».

**Au détail, les canards et les oies adultes sont étiquetés «adulte».

INSPECTION Gage de protection

L'estampille «Canada» ou «Canada Approved» (Canada approuvé) sur l'étiquette ou l'emballage d'une volaille est la garantie d'un produit sain.

Aujourd'hui la plupart des volailles sont abattues et les produits de la volaille sont conditionnés selon la Loi et les règlements sur l'inspection des viandes administrés par le ministère de l'Agriculture du Canada. Dans certaines régions les produits peuvent être vendus, classés ou non, sans inspection sanitaire fédérale. Seules les volailles éviscérées portent la marque «Canada» ou «Canada Approved», les non éviscérées ne pouvant être complètement inspectées.

Dans les établissements sous le régime fédéral, les volailles sont examinées vivantes par des vétérinaires-inspecteurs; celles qui présentent des symptômes de maladie sont éliminées. Après l'abattage, les carcasses — y compris tête, pattes, peau, muscles, organes internes — subissent une inspection sévère. Seuls les produits parfaitement sains, propres à la consommation humaine, sont marqués «Canada» ou «Canada Approved»; les autres sont brûlés ou détruits par la stérilisation.

Aux postes soumis à l'inspection fédérale, toutes les exigences d'hygiène, de fonctionnement et de construction doivent être suivies à la lettre.

Les produits de la volaille, tels que: aliments pour bébés, dîners «TV», soupes, pâtés congelés, volailles en conserve, sont aussi inspectés et portent l'estampille «Canada» ou «Canada Approved».

Les épices, assaisonnements et autres condiments utilisés dans la préparation de ces produits sont soumis aux normes établies par la Direction générale de la protection de la santé. Une stricte surveillance des étiquettes assure l'exactitude des renseignements qu'elles comportent.

CLASSEMENT Guide de qualité

Au Canada, le classement des poulets, chapons, poules, dindons, canards et oies est soumis à des normes particulières pour chaque catégorie. Les inspecteurs du ministère de l'Agriculture du Canada maintiennent soigneusement ces normes dans des établissements enregistrés et au niveau du commerce de gros et de détail.

La Loi et les règlements de classement du gouvernement fédéral régissent

toute l'importation, l'exportation et le commerce interprovincial de la volaille. De plus, dans plusieurs villes, toutes les volailles doivent être vendues classées, qu'elles proviennent d'une autre province ou de la province même où elles sont produites.
Les volailles importées doivent être conformes aux normes canadiennes mais leur marque de catégorie ne porte pas le mot Canada.

Les sacs ou les étiquettes portent les catégories

Canada A

Canada B

Canada Utilité

Canada C

Le classement est basé sur les critères suivants:
Conformation — absence ou présence de difformités de la carcasse qui en modifient l'apparence ou affectent la répartition normale de la chair; par exemple, une déviation du bréchet.
Chair — quantité de chair sur la carcasse; répartition et épaisseur à la poitrine et aux cuisses.
Gras — répartition du gras et quantité à certains points déterminés de la carcasse.
Habillage — absence ou présence de chicots; décolorations de la peau, déchirures et autres avaries.

La CATÉGORIE est inscrite sur une étiquette métallique attachée à la poitrine, ou lithographiée sur le sac transparent, ou insérée dans le sac.
Canada A (étiquette rouge) — sujets de la plus haute qualité généralement offerte au détail; de conformation normale, bien en chair et bien engraissés. Les poulets présentent du gras sur la poitrine et les cuisses; les dindons pesant plus de 10 livres (éviscérés) présentent une couche raisonnable de gras sur la poitrine et sur les cuisses et un peu moins sur le dos; on exige moins de gras sur les oiseaux pesant plus de 16 livres.
Les poules, canards et oies ont la poitrine, les cuisses et le dos bien couverts de gras. Tolérance d'une légère déviation du bréchet, de quelques petites déchirures, de minimes décolorations et de quelques chicots.
Canada B (étiquette bleue) — sujets de conformation normale, tolérance d'une légère déviation du bréchet. Moins en chair et moins gras que ceux de la catégorie A. Peuvent présenter de petites déchirures, de légères décolorations et quelques chicots, pourvu que l'apparence n'en souffre pas gravement.
Canada Utilité (étiquette bleue) — sujets répondant au moins aux exigences de la catégorie B, mais auxquels il peut manquer un ou plusieurs membres.
Canada C (étiquette brune) — peuvent être peu charnus, présenter de larges déchirures, des chicots et des décolorations très visibles.

L'étiquette sur le dindon, le canard et l'oie doit de plus porter la marque «jeune» ou «adulte».

entreposage

VOLAILLES NON CUITES

Les volailles fraîches sont très périssables. Elle doivent être développées, couvertes légèrement d'un papier ciré ou d'une feuille d'aluminium et entreposées dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Il faut les utiliser dans les deux ou trois jours. Les abattis sont entreposés à part, car ils se gâtent plus vite.

Les volailles congelées sont gardées telles quelles jusqu'au moment de les décongeler pour la cuisson.

Durée d'entreposage des volailles congelées

Poulets et dindons (entiers) .. 1 an
Volailles démembrées ..... 6 mois
Oies et canards ..... 3 mois

Voir la page 35 pour la congélation des volailles fraîches.

VOLAILLES CUITES

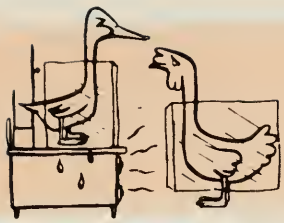
Les volailles cuites peuvent être gardées au réfrigérateur 3 ou 4 jours dans des contenants fermés, des sacs de plastique ou des feuilles d'aluminium. Enlever la farce, s'il y a lieu, l'envelopper ou la déposer dans un récipient.

Les volailles fraîches ou décongelées peuvent être congelées une fois cuites et conservées 1 à 3 mois.

Durée d'entreposage des volailles décongelées et cuites

Tranches ou morceaux .... 1 mois
Dans du bouillon ou de la sauce 3 mois
Sandwichs ..... 1 mois
Mets préparés ..... 2 à 3 mois
Poulet frit ..... 3 mois

La méthode de congélation de la volaille cuite est donnée à la page 36.



décongélation et préparation

DÉCONGÉLATION

Au réfrigérateur—Laisser la volaille emballée. Compter environ 5 heures par livre soit environ une journée pour un poulet de 5 livres.

A la température de la pièce — fendre l'emballage le long du dos de la volaille, mais ne pas l'enlever. Placer, côté coupé sur un gril afin de permettre l'écoulement du liquide. Compter environ 1½ heure par livre. Une fois décongelée, la volaille doit être réfrigérée ou cuite immédiatement.

Dans l'eau froide — laisser la volaille emballée et la placer dans un bain d'eau froide. Compter environ une heure par livre.

Méthode combinée — pratique surtout pour les grosses volailles. Laisser dans l'emballage et décongeler au réfrigérateur toute une journée. Mettre ensuite dans l'eau froide ou fendre l'emballage et terminer la décongélation à température de la pièce.

Une fois décongelée, garder au réfrigérateur et cuire en dedans de 24 heures. A défaut d'un réfrigérateur, cuire la volaille immédiatement. *Ne farcir la volaille qu'au moment de la cuisson.*

PRÉPARATION

S'il y a lieu, enlever les chicots au moyen d'un couteau ou de pinces et flamber pour enlever les poils. Retirer les abattis et les laver. S'assurer que poumons, oesophage, etc. ont été enlevés. Essuyer à l'intérieur et à l'extérieur avec un linge humide ou rincer à l'eau froide et assécher parfaitement.

Envelopper de papier ciré et déposer au réfrigérateur. Les volailles fraîches se gardent deux ou trois jours, mais les volailles décongelées doivent être utilisées dans les 24 heures.

Farcir les volailles au moment du rôtissage seulement.

On conseille d'enlever la fourchette de la dinde avant la cuisson afin de faciliter le dépeçage de la poitrine et d'obtenir plus de tranches uniformes.

Comment démembrer poulets et dindons à griller

Se munir d'un couteau bien affilé.

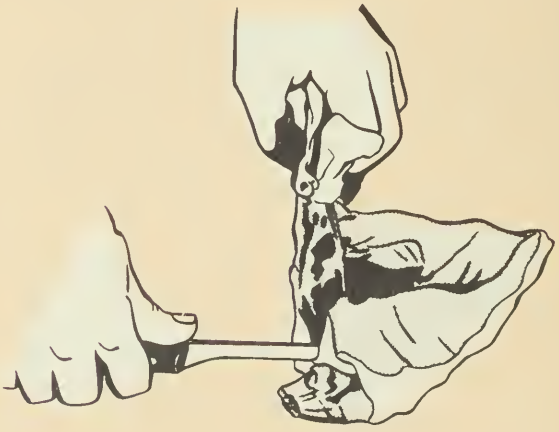
(1) Ailes
Ouvrir l'aile. Couper la peau entre le corps et l'aile puis trancher la jointure

COMMENT DÉMEMBRER POULETS ET DINDONS

ON SÉPARE L'AILE

ON ENLÈVE LA CUISSE

ON DÉTACHE LE COU
ET L'ÉCHINE



ON SÉPARE LA
POITRINE DU DOS

ON COUPE LE CARTILAGE
PRÈS DU BRÉCHET

ON DIVISE LA POITRINE

de l'épaule. Séparer l'aile sans entamer le blanc de la poitrine. Enlever le bout de l'aile si désiré. Détacher l'autre aile de la même manière.

(2) Cuisses (pilon et haut de cuisse)
Ecarter le pilon et couper la peau qui relie la cuisse au corps. Tirer le pilon de côté et vers le bas jusqu'à ce que l'os de la cuisse se déboîte. Couper à la jointure et détacher la cuisse du corps. Si désiré, séparer le pilon du haut de cuisse en coupant à la jointure du genou. Détacher l'autre cuisse de la même manière. Chez le poulet, le sot-l'y-laisse (morceau de chair en forme d'huître) se détache de l'échine; dans le cas de la dinde il faut auparavant couper le tendon de la cuisse.

(3) Cou et échine
Entailler l'échine des deux côtés, du croupion au cou. Couper la peau autour du cou. D'un seul mouvement, dégager cou et échine.

(4) Dos
Couper à travers les côtes, de la jointure de l'aile vers le dos. Le dos se sépare de la poitrine et il reste une partie des côtes sur chacun.

(5) Poitrine
Ouvrir et aplatir la volaille, couper le cartilage des deux côtés du bréchet dans la région du cou. Tenir la volaille fermement et pousser par le dessous pour faire sortir le bréchet et pouvoir le tirer. Partager la poitrine en deux sur la longueur.

Pour diviser les poulets à griller en demies, s'inspirer des paragraphes (3) et (5). Pour obtenir des quarts, diviser les demies sur le travers.

Essuyer le poulet avec un linge humide ou le rincer à l'eau froide et l'assécher parfaitement. Envelopper dans du papier ciré et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson.

Comment enlever la fourchette de la dinde

Tirer la peau du cou et la replier sur la poitrine de façon à exposer la chair. La fourchette est un petit os qui part de chaque épaule et se réunit en «V» au sommet du bréchet. A l'aide d'un couteau pointu, détacher la chair de chaque côté du «V» et la repousser ensuite avec le couteau et les doigts. Détacher la fourchette de l'épaule et au sommet du bréchet; lever et retirer. Replacer la peau sur la poitrine, farcir la volaille et terminer la préparation comme à l'ordinaire.

cuisson du poulet

RÔTISSAGE

Le rôtissage, méthode de cuisson à chaleur sèche, convient aux poulets entiers: poulets à rôtir, chapons et gros poulets à griller.

Nettoyer, laver et assécher: voir page 11. Farcir si désiré et cela juste au moment du rôtissage.

Comment farcir

Pour chaque livre de poulet éviscéré, compter ½ à ¾ tasse de farce (voir la page 72).
Saupoudrer du sel à l'intérieur.
Remplir le jabot sans tasser car la farce tend à renfler.
Replier la peau sur l'ouverture et la fixer au dos à l'aide d'une brochette.
Replier les pointes des ailes et les assujettir sur la peau du cou.
Farcir la cavité du corps.
Coudre l'ouverture ou la fermer avec des brochettes.

Comment trousser

Mesurer environ trois pieds de ficelle blanche.
Coucher le poulet sur le dos. Attacher les pilons à la queue.
Ramener les bouts de la ficelle, bien serrés, entre les pilons et le corps, puis par-dessus les ailes et les attacher à la brochette au centre du dos.

Comment rôtir

Placer, poitrine en haut, sur un gril dans une lèchefrite peu profonde.
Badigeonner de beurre ou d'huile.
Saupoudrer de sel, de poivre et de paprika.
Ne pas ajouter d'eau.
Couvrir d'une feuille d'aluminium (côté terne en dehors) en repliant aux deux bouts de la volaille mais non sur les côtés ou, couvrir d'un coton à fromage trempé dans du beurre fondu ou de l'huile.
Cuire à four modérément lent (325°F.) selon le tableau des durées; le poulet non farci requiert le même nombre de minutes par livre. Découvrir vers la fin de la cuisson afin de permettre de dorer uniformément. Arroser du fond de rôtissoire.

DURÉES DE CUISSON
Four à 325° F.

ÉVISCÉRÉ POIDS	DURÉES DE CUISSON
livres	heures
2	1 ¼ à 1 ½
4	2 à 2 ¼
6	2 ¼ à 2 ½

LE POULET EST CUIT

lorsque la cuisse se meut facilement et que le gros muscle du pilon obéit à la pression des doigts

OU

lorsque le thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse de la cuisse, sans toucher à l'os, se lit à 185°F., placé au centre de la farce il indique 165° F.

Comment préparer la sauce

Enlever le gras du fond de cuisson. En mesurer 3 cuillerées à table, les mêler avec 3 cuillerées à table de farine.

Retirer du feu et délayer avec ½ tasse de liquide froid (fond de cuisson et eau, lait ou bouillon d'abatis). Remettre à cuire à feu doux, en ajoutant 1½ tasse de liquide. Brasser afin de détacher le gratin qui adhère au fond de la rôtissoire. Faire cuire jusqu'à épaississement, environ 5 minutes. Assaisonner. Ajouter des abattis hachés fin, si désiré.

Rendement: 2 tasses ou 8 portions.

Sauce - Méthode française

Enlever l'excès de gras. Ajouter 2 à 3 c. à table d'eau chaude et brasser pour détacher le fond de cuisson. Assaisonner.

CUISSON AU GRIL ET AU FOUR

Le grillage est une façon de cuire à chaleur sèche. Cependant les demi-poulets et les quarts de poulet grillés ont tendance à sécher avant qu'ils soient cuits; c'est pourquoi on recommande de commencer la cuisson au grilloir et de la terminer au four.

Méthode

Chauffer le grilloir 5 minutes. Laisser la porte entrouverte ou non, selon le genre de cuisinière et les instructions du fabricant.
Badigeonner le poulet de beurre ou d'huile.
Saupoudrer de sel, de poivre et de paprika.
Déposer, peau en bas, dans une lèchefrite peu profonde.
Placer dans le four de façon que le poulet soit 6 à 8 pouces de la source de chaleur. Faire dorer environ 10 minutes.
Tourner, arroser de beurre fondu ou d'huile et laisser dorer, environ 5 minutes.
Continuer la cuisson à four modérément lent (325° F.), 20 à 25 minutes.
Durées totales de cuisson: demi-poulets, environ 40 minutes; quarts, environ 35 minutes.

FRITURE

Les poulets à griller ou à frire, démembrés, peuvent être frits à la poêle, au four ou à la grande friture.

A la poêle

Enrobage — pour chaque livre de poulet, mêler dans un sac de papier: ¼ tasse de farine, ½ c. à thé de sel, ½ c. à thé de paprika et quelques grains de poivre. Ajouter le poulet, quelques morceaux à la fois et secouer.

Dans une poêle épaisse, déposer du gras ou de l'huile à une épaisseur de ¼ pouce et faire chauffer jusqu'à ce qu'une goutte d'eau pétille dans le gras. Faire dorer le poulet environ 15 minutes, en commençant par les morceaux les plus charnus. Retourner une fois ou deux.
Baisser le feu, couvrir et cuire lentement 15 à 20 minutes. Découvrir, monter le feu et cuire, peau en haut, environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre et la peau croustillante.
Durée totale de cuisson — 40 à 45 minutes.

Au four

Enfariner et faire dorer en suivant la méthode À la poêle.
Ranger en une seule couche, peau en haut, dans une lèchefrite peu profonde.
Arroser du mélange suivant: 1 cuillerée à table de beurre fondu et 1 cuillerée à table de bouillon ou de lait, par livre de poulet.
Continuer la cuisson à four modéré (350° F.), 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit croustillant et tendre. Tourner une fois ou deux.
NOTE: Cette méthode est pratique pour la cuisson de plusieurs poulets.

A la grande friture

Poulet cru:
Enfariner ou tremper dans un oeuf battu avec deux cuillerées à thé d'eau et passer dans la panure ou, si le poulet pèse moins de deux livres, enrober de pâte à frire (voir la page 19).
Faire chauffer assez de gras ou d'huile pour couvrir (environ deux pouces). Chauffer à 375° F., ou jusqu'à ce qu'un cube de pain de ½ pouce brunisse en 30 secondes.
Tremper le panier à friture dans le gras bouillant. Y placer le poulet, quelques morceaux à la fois.
Plonger dans la friture, laquelle descend alors à 325°F. Cuire à cette température, 15 à 20 minutes.
Egoutter sur du papier absorbant. Garder au chaud jusqu'au moment de servir.
Poulet cuit:
Faire cuire le poulet d'abord: couper en portions individuelles, ajouter de l'oignon, du sel, du poivre et de l'eau à l'égalité. Couvrir, amener à ébullition et laisser mijoter 30 à 40 minutes ou jusqu'à tendreté. Refroidir et assécher. Enrober, faire chauffer le gras et commencer la friture comme l'indique la méthode pour le poulet cru.
Frire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne doré.
Egoutter sur du papier absorbant. Garder au chaud jusqu'au moment de servir.
Poulet enrobé de pâte:
Utiliser des poulets de moins de 2 livres ou faire cuire auparavant, autrement la pâte brunit trop avant que l'oiseau soit cuit. Tremper le poulet dans la pâte et plonger directement dans la friture. Retourner une fois.

PÂTE À FRIRE

1 tasse de farine tamisée
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de poudre à pâte
1 oeuf battu
1 tasse de lait

Tamiser ensemble les ingrédients secs. Mêler l'oeuf et le lait et ajouter graduellement aux ingrédients secs. Brasser pour obtenir une pâte lisse.

À LA BARBECUE

Il paraît que le mot «barbecue» dérive de l'expression française appliquée à la cuisson d'un chevreau entier, à l'intérieur duquel on passait une broche de la «barbe-à-la-queue» et qu'on faisait griller au-dessus d'un brasier.

Aujourd'hui ce mode de cuisson consiste à faire rôtir ou griller un animal ou un oiseau entiers ou de gros morceaux, sur un gril ou sur une broche tournante, généralement à feu ouvert. Au cours de la cuisson, on arrose de sauce vinaigrette assaisonnée. La cuisson de minces tranches de viande ou de poisson dans une sauce au vinaigre s'appelle aussi cuisson «à la barbecue».

On pratique cette méthode en plein air, sur feu ouvert, sur gril ou sur broche mécanique; et à l'intérieur dans un four ou dans une rôtisserie portative.

Barbecue au four — poulet démembré

Réchauffer le grilloir (voir page 75).
Badigeonner le poulet de beurre ou d'huile et saupoudrer de poivre et de sel. Disposer, peau en bas, directement dans une lèchefrite peu profonde. Placer dans le four de façon que le poulet soit à 6 ou 8 pouces de la source de chaleur. Faire dorer environ 10 minutes.
Tourner, arroser de beurre fondu ou d'huile et laisser dorer environ 5 minutes. Verser sur le poulet une «sauce piquante», une «sauce aux pommes et au cari» (voir la page 67) ou toute autre sauce barbecue favorite. Continuer la cuisson à four modéré (325°F.), 30 minutes pour les quarts et 40, pour les demies.
Durée totale de cuisson: quarts, environ 45 minutes; demies, 55 minutes.

Barbecue en plein air — poulet démembré

Beurrer ou huiler le gril. Badigeonner le poulet de beurre ou d'huile et saupoudrer de sel, de poivre et de paprika. Disposer, peau en bas, sur le gril à environ 3 pouces du feu et faire dorer environ 3 minutes, de chaque côté.
Monter le gril à 4 ou 6 pouces du feu et continuer de cuire 20 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Tourner fréquemment pour empêcher

de brûler, en laissant peau en bas 3 minutes et peau en haut 5 minutes; la peau brûle plus facilement que l'intérieur. Arroser à chaque tour pour faire absorber le beurre ou l'huile. Ceci empêche les morceaux de flamber et par conséquent de brûler.
Commencer à arroser de sauce barbecue 7 à 8 minutes seulement avant la fin de la cuisson; autrement le poulet brûle. Arroser l'intérieur et cuire 5 minutes. Tourner, arroser et cuire 2 à 3 minutes.
Durée totale de cuisson: quarts, 30 à 35 minutes; demies, 50 à 55 minutes.

EN RÔTISSERIE ET À LA BROCHE

La cuisson à la barbecue pratiquée à l'intérieur dans une rôtisserie portative ou un four, prend le nom de «rôtisserie»; en plein air, sur feu ouvert, elle s'appelle «barbecue à la broche».

Rôtisserie — poulet entier

Glisser au milieu de la broche un ou plusieurs poulets, farcis ou non. Pousser les fourches de la broche bien avant dans la volaille aux deux bouts.
Vérifier l'équilibre: tourner la broche en un mouvement de va et vient, sur les paumes des mains ou poser un bout de la broche sur une table et tourner. Si la charge est bien équilibrée, la broche tourne également. Si le poulet bascule ou ne tourne pas rondement, il faut rajuster la broche, car alors la cuisson serait inégale et de plus le moteur s'userait vite. Serrer les vis.
Ficeler fermement la volaille sur la broche.
Badigeonner de beurre ou d'huile.
Saupoudrer de sel, de poivre et de paprika.
Régler le thermostat du four ou de la rôtisserie selon les instructions du fabricant. Cuire jusqu'à ce que le poulet soit tendre ou que le thermomètre marque 185°F. (voir la page 16). Dès que le poulet commence à dorer, arroser du jus de cuisson, à peu près à toutes les demi-heures. Si l'on utilise la sauce barbecue, commencer à badigeonner seulement lorsque le poulet est presque cuit. Si le poulet a été mariné (voir la page 68), le bien égoutter, omettre les assaisonnements et le gras et arroser avec le jus. La marinade ou la sauce barbecue, une fois diluée, peut être servie chaude avec le poulet.

Barbecue à la broche — poulet entier

Préparer le feu, aménager un plat à jus et le placer sous la broche, plutôt à l'avant que sur les charbons (voir la page 75). Passer à la broche un ou plusieurs poulets, comme dans le cas de la rôtisserie. Mettre le moteur en marche. Suivre les instructions données pour la cuisson en rôtisserie.

cuisson de la poule

Les poules requièrent une cuisson à chaleur humide pour les attendrir. On recommande de les faire braiser, bouillir, cuire sous pression ou rôtir à couvert.

BRAISÉE (démembrée)

Enrober de farine (voir poulet frit à la poêle: page 17). Faire dorer dans de la graisse chaude, environ 15 minutes. Ajouter 1½ à 2 tasses d'eau; couvrir et laisser mijoter sur feu doux ou à four modérément lent (325° F.), deux à trois heures ou jusqu'à tendreté.

BOUILLIE (entière ou démembrée)

A chaque livre de poule, ajouter environ 1 tasse d'eau, ¼ cuillerée à thé de sel, une pincée de poivre, quelques morceaux de céleri, d'oignons et de carotte. Faire mijoter à couvert, sur feu doux, ou à four modérément lent (325° F.), environ 2½ heures ou jusqu'à tendreté. Laisser refroidir dans le liquide, afin de permettre à la viande d'absorber une partie du jus. Enlever la peau et désosser si désiré. Couler le jus, enlever l'excédent de gras et garder les deux. Le gras peut servir à la préparation de la sauce du poulet à la king, des pâtés et gratins de poulet.

CUITE SOUS PRESSION

Faire dorer de tous côtés, dans du beurre ou de l'huile. Ajouter 1 tasse d'eau et assaisonner comme la poule à bouillir. Couvrir et cuire sous 15 livres de pression, environ 35 minutes.
Laisser refroidir le cuiseur lentement, pour empêcher le jus de sortir de la volaille. Si on désire ajouter des légumes, cuire 30 minutes seulement. Laisser tomber la pression, ajouter les légumes et cuire 5 minutes sous 15 livres de pression.
Refroidir lentement.

RÔTIE

Farcir et trousser comme le poulet (voir la page 15).
Cuire à chaleur humide jusqu'à tendreté en utilisant l'une des méthodes suivantes:

(1) Placer sur un gril dans une rôtissoire. Ajouter ¼ tasse d'eau, couvrir et cuire à four modérément lent (325° F.).

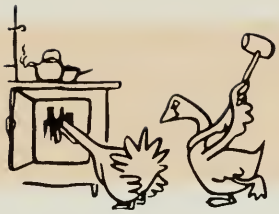
(2) Placer sur un gril dans une casserole. Ajouter ½ tasse d'eau, couvrir et cuire sur le poêle. Ajouter de l'eau au besoin pour maintenir la formation de la vapeur.

(3) Placer dans le cuiseur et cuire sous 15 livres de pression.

Une fois la volaille attendrie, la faire dorer à découvert, à four modérément lent (325° F.). Le tableau des durées s'applique à la cuisson des poules éviscérées, pesant de 4 à 4½ livres.

DURÉES DE CUISSON

MÉTHODE	CHALEUR HUMIDE POUR ATTENDRIR	CHALEUR SÈCHE POUR DORER À 325° F.
	heures	minutes
En rôtissoire couverte	3¼ à 3½	40 à 50
Sur le poêle	2½ à 2¾	50 à 60
Au cuiseur sous pression	½	50 à 60



cuisson de la dinde

RÔTISSAGE

Les dindes entières, les demi-dindes et les quarts de dinde se rôtissent également bien. Nettoyer, laver et assécher (voir la page 11). Farcir si désiré et cela tout juste au moment du rôtissage.

Comment farcir

Pour chaque livre de dinde éviscérée, compter ½ à ¾ de tasse de farce (voir la page 72).
Saupoudrer du sel à l'intérieur.
Remplir le jabot, sans tasser, car la farce tend à renfler.
Replier la peau sur l'ouverture et la fixer au dos à l'aide d'une brochette.
Replier les ailes et les assujettir sur la peau du cou. Farcir la cavité du corps.
Coudre l'ouverture ou la fermer avec des brochettes.

Comment trousser

Mesurer environ 5 pieds de ficelle blanche. Coucher la dinde sur le dos. Attacher les pilons à la queue. Ramener les bouts de la ficelle, entre les pilons et le corps, puis par-dessus les ailes, les serrer et les attacher à la brochette au centre du dos.

Comment rôtir une dinde entière

Placer, poitrine en haut, sur un gril dans une rôtissoire peu profonde.
Badigeonner de beurre ou d'huile.
Saupoudrer de sel, de poivre et de paprika.
Ne pas ajouter d'eau.
Couvrir d'une feuille d'aluminium (côté terne en dehors), en repliant aux deux bouts de la volaille mais non sur les côtés; ou encore, couvrir d'un coton à fromage trempé dans du beurre fondu ou de l'huile.
Cuire à four modérément lent (325° F.) selon le tableau des durées; la même durée de cuisson est allouée pour une dinde farcie ou non farcie. Afin de permettre de dorer uniformément, découvrir vers la fin de la cuisson. Arroser du fond de rôtissoire.

Vérifier la cuisson: voir la page 16

Préparer la sauce: voir la page 17

DURÉES DE CUISSON
Four à 325° F.

	DINDE ÉVISCÉRÉE	DURÉE DE CUISSON
	livres	heures
Dindes entières	8	3¾ à 4½
	12	4¾ à 5½
	16	5¼ à 6
	20	5¾ à 6½
	24	6¼ à 7
Demies	4	2½ à 3
	8	4 à 4½
	12	4½ à 5
Quarts	4	3 à 3½
	6	3½ à 4

Si un thermomètre à viande est utilisé, il doit indiquer 165°F. s'il est placé au centre de la farce et 185°F. s'il est inséré dans la partie la plus charnue de la cuisse pour une dinde non farcie.

Comment rôtir une demi-dinde

Saupoudrer du sel à l'intérieur.
A l'aide de brochettes, attacher la peau à la viande, le long des os.
Ficeler le pilon à la queue.
Fixer l'aile sur la poitrine, à l'aide d'une brochette.
Farcir la cavité du corps et du jabot.
Attacher la peau du cou au moyen d'une brochette. Sur la farce, étendre une feuille d'aluminium et tailler de façon à couvrir la surface coupée de la dinde.
Presser un gril beurré contre l'aluminium et renverser dans une rôtissoire peu profonde.
Badigeonner de beurre ou d'huile.
Cuire comme la dinde entière.

Comment rôtir un quart de dinde

Au moyen de brochettes, fixer la peau à la viande, le long de l'os.
Attacher le pilon au croupion ou fixer l'aile à la poitrine avec une brochette puis la tenir en place par des tours de ficelle en biais.

Placer, peau en haut, sur le gril dans une rôtissoire peu profonde.
Badigeonner de beurre ou d'huile.
Cuire comme la dinde entière.
On peut préparer de la farce, la déposer dans un plat couvert ou l'envelopper dans l'aluminium et la placer au four une demi-heure avant la fin de la cuisson.

CUISSON AU GRIL ET AU FOUR

Le grillage est un mode de cuisson à chaleur sèche. Cependant les demi-dindes ou les quarts de dinde ont tendance à sécher avant qu'ils soient cuits; c'est pourquoi on recommande de commencer la cuisson au grilloir et de la terminer au four. Seules les dindes à griller, pesant 6 à 8 livres se cuisent de cette façon.

Méthode (demies ou quarts)

Réchauffer le gril (voir la page 75).
Badigeonner la dinde de beurre ou d'huile.
Saupoudrer de sel, de poivre et de paprika.
Déposer, peau en bas, directement dans une lèchefrite peu profonde, beurrée.
Placer dans le four, de façon que la dinde soit à 6 ou 8 pouces de la source de chaleur.
Laisser dorer 10 à 15 minutes. Tourner.
Badigeonner de beurre fondu ou d'huile et faire dorer environ 5 minutes.
Régler le four à 325° F. et continuer la cuisson 1¼ à 1¾ heure ou jusqu'à tendreté. Arroser 2 ou 3 fois.
Durée totale de la cuisson: quarts, 1½ à 1¾ heure;
demies, 1¾ à 2 heures.

Barbecue au four (demies ou quarts)

Réchauffer le gril (voir la page 75).
Badigeonner de beurre ou d'huile. Saupoudrer de sel et de poivre.
Déposer, peau en bas, directement dans une lèchefrite peu profonde, beurrée.
Placer dans le four, de façon que la dinde soit à 6 ou 8 pouces de la source de chaleur.
Faire dorer 10 à 15 minutes. Tourner.
Arroser de beurre fondu ou d'huile et laisser dorer environ 5 minutes.
Verser sur la dinde une sauce barbecue, au choix, et cuire à four modérément lent (325° F.) jusqu'à tendreté: quarts, 1¼ à 1½ heure; demies, 1½ à 1¾ heure.
Durée totale de cuisson: quarts, 1½ à 1¾ heure; demies, 1¾ à 2 heures.

Barbecue en plein air (demies et morceaux)

Beurrer ou huiler le gril.
Badigeonner la dinde de beurre ou d'huile.
Saupoudrer de sel, de poivre et de paprika.
Disposer, peau en bas, sur le gril à environ 3 pouces du feu.
Faire dorer des deux côtés, environ 3 minutes chacun.
Monter le gril à 4 ou 6 pouces du feu et cuire jusqu'à tendreté: ½ heure pour les morceaux et 1¼ heure pour les moitiés. Retourner fréquemment pour empêcher de brûler; cuire, peau en bas, 3 minutes et peau en haut, 5 minutes: la peau brûle plus facilement que l'intérieur.
Arroser à chaque tour pour faire absorber le beurre ou l'huile. Cela empêche les morceaux de flamber et de brûler. Si l'on utilise la sauce barbecue, commercer à badigeonner seulement 7 à 8 minutes avant la fin de la cuisson. Badigeonner l'intérieur des morceaux, cuire 5 minutes, puis tourner, badigeonner la peau et cuire encore 2 ou 3 minutes.
Durée totale de cuisson: morceaux, 40 à 50 minutes; demies, 1¼ à 1½ heure.

CUISSON DES ROULÉS DE DINDE

Les roulés de dinde (voir la page 5) sont délicieux, rôtis et tranchés, servis chauds ou froids.

DURÉES DE CUISSON
Four à 325° F.

POIDS	DURÉES
heures	livres
3	2½ à 3
5	3 à 3½
7	3½ à 4

Comment rôtir

Déposer sur un gril dans une lèchefrite peu profonde.
Badigeonner de beurre fondu ou d'huile.
Saupoudrer de sel, de poivre et de paprika.
Ne pas ajouter d'eau.
Couvrir légèrement d'une feuille d'aluminium et rôtir à 325° F. jusqu'à tendreté ou jusqu'à ce que le thermomètre inséré au centre du roulé marque 180°F.
Arroser plusieurs fois au cours de la cuisson.
On peut napper le roulé de sauce barbecue durant la dernière heure de la cuisson.
Découvrir 15 à 30 minutes avant la fin de la cuisson.

Comment préparer la sauce: voir la page 17

cuisson de l'oie

RÔTISSAGE

Tout comme le canard, l'oie est plus grasse que le poulet ou la dinde. Toutefois, parce que c'est une volaille plus grosse que le canard, elle demande plus de temps pour cuire et doit être rôtie dans un four modérément lent (325° F.).

Nettoyer, laver et assécher (voir la page 11). Farcir, si désiré, d'une farce contenant peu de gras et cela tout juste avant le rôtissage.

Comment farcir

Compter ½ à ¾ de tasse de farce par livre d'oie éviscérée.
Saupoudrer de sel à l'intérieur.
Remplir le jabot sans tasser, car la farce tend à renfler.
Replier la peau sur l'ouverture et la fixer au dos au moyen d'une brochette.
Farcir la cavité du corps.
Coudre l'ouverture ou la fermer avec des brochettes.
Enrouler une ficelle autour des pilons et les attacher en les ramenant vers le corps.

Comment rôtir

Percer la peau en tous sens avec une fourchette.

DURÉES DE CUISSON
Four à 325° F.

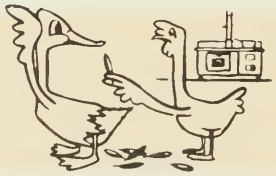
POIDS	DURÉES
livres	heures
8 à 10	3 à 4
10 à 12	4 à 5

A cause de la conformation des oies la durée de cuisson peut varier. Compter une demi-heure de plus pour la cuisson surtout si l'heure du repas est fixée d'avance.

Placer, poitrine en bas, sur un gril dans une rôtissoire peu profonde.
Saupoudrer de sel.
Ne pas ajouter d'eau ni de gras.
Rôtir pendant 1 heure.
Retourner et continuer la cuisson. Dès que l'oie commence à dorer la couvrir d'une feuille d'aluminium.
Ne pas arroser, mais piquer la peau une fois ou deux durant la cuisson.
Enlever l'excès de gras, dès qu'il s'accumule dans la rôtissoire.
Vers la fin de la cuisson retirer la feuille d'aluminium afin de permettre à la peau d'être croustillante.

Vérifier la cuisson (voir la page 16)

Préparer la sauce (voir la page 17)



cuisson du canard

RÔTISSAGE

Parce que le canard est gras, il doit être rôti à une température plus élevée que le poulet ou la dinde. Cuire entièrement à four modéré (350° F.), ou rôtir à four très chaud (425° F.) pendant 20 minutes et finir à 350° F.

Nettoyer, laver et assécher (voir la page 11). Farcir, si désiré, d'une farce contenant peu de gras et cela juste au moment du rôtissage.

Comment farcir

Compter ½ à ¾ de tasse de farce par livre de canard éviscéré.
Saupoudrer du sel à l'intérieur.
Remplir le jabot sans tasser car la farce tend à renfler.
Replier la peau sur l'ouverture et la fixer au dos à l'aide d'une brochette.
Farcir la cavité du corps.
Coudre l'ouverture ou la fermer avec des brochettes.
Enrouler une ficelle autour des pilons et les attacher en les ramenant vers le corps.

Rôtissage à 350° F.

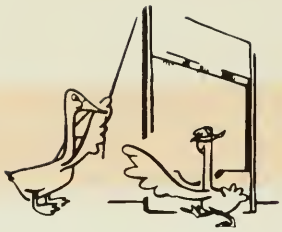
Percer la peau en tout sens avec une fourchette.
Placer, poitrine en bas, sur un gril dans une rôtissoire peu profonde.
Saupoudrer de sel.
Ne pas ajouter d'eau ni de gras. Ne pas couvrir.
Rôtir 45 minutes.
Retourner et continuer la cuisson environ 1¾ heure ou jusqu'à tendreté.
Arroser une fois durant la cuisson et piquer la peau une fois ou deux.
Enlever l'excédent de gras dès qu'il s'accumule au fond de la rôtissoire.
Durée totale de cuisson d'un canard de 4 à 5 livres — environ 2½ heures.
Vérifier la cuisson (voir la page 16).

Comment préparer la sauce: voir la page 17.

Rôtissage commencé à 425° F., fini à 350° F.

Placer, poitrine en haut, dans une rôtissoire peu profonde.
Saupoudrer de sel.
Ne pas ajouter d'eau ni de gras.
Ne pas couvrir.
Rôtir pendant 10 minutes des deux côtés.
Réduire la température à 350° F. et rôtir 25 minutes.
Retourner et continuer la cuisson environ 1¾ heure.
Arroser une fois durant la cuisson et piquer la peau une fois ou deux.
Enlever l'excédent de gras dès qu'il s'accumule au fond de la rôtissoire.
Durée totale de cuisson d'un canard de 4 à 5 livres — environ 2½ heures.
Vérifier la cuisson (voir la page 16).

Comment préparer la sauce: voir la page 17.



dépeçage

POULETS OU DINDES RÔTIS

Afin de faciliter la tâche, déposer la volaille sur un grand plat. Se munir d'un couteau bien affilé et d'un plat pour y déposer les tranches de viande. Placer la volaille sur le dos, les cuisses à la droite du découpeur.

1. Planter la fourchette dans le côté le plus éloigné de la poitrine et détacher d'abord la cuisse: tirer le pilon doucement et couper la peau entre le haut de cuisse et le corps.

2. Eloigner la cuisse du corps avec le plat du couteau, couper la jointure et déposer sur un plat. Séparer le pilon du haut de cuisse en tranchant la jointure entre les deux.

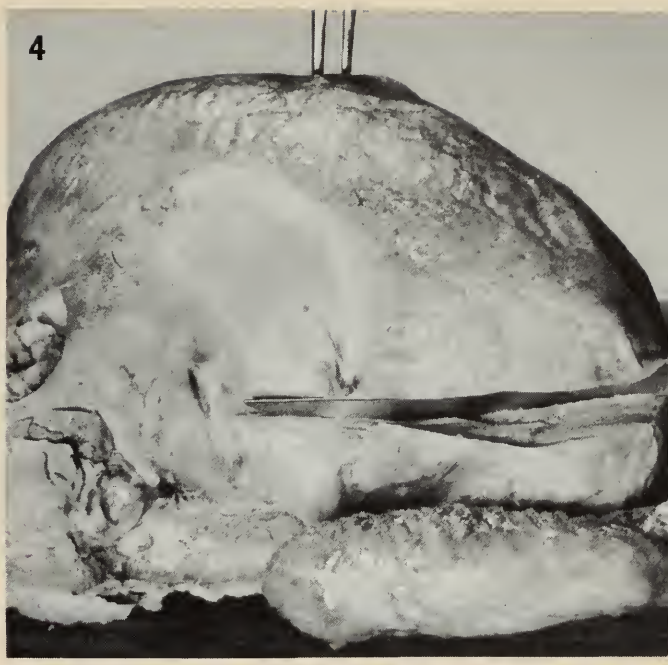
3. Dans le cas des dindes ou des gros poulets, tenir le pilon debout et incliné et détailler en tranches épaisses et uniformes.

4. Tenir le haut de cuisse sur le plat avec la fourchette et trancher la viande dans le sens de l'os.

5. (a) Inciser l'aile à environ un pouce de la jointure du corps. Tirer le bout de l'aile et couper la jointure sans entamer la poitrine. Détailler la viande en minces tranches sur la longueur de la poitrine.

OU

(b) Dans le cas de la dinde, avant d'enlever les ailes, entailler la poitrine profondément dans le sens de l'aile et tout près de celle-ci. En commençant à l'avant, à la mi-hauteur de la poitrine découper jusqu'à l'entaille, des tranches minces qui tombent ensuite d'elles-mêmes. Dépecer en suffisance pour les premières portions.
Accompagner les portions de farce retirée des cavités du corps, du jabot ou de l'ouverture laissée par la cuisse.



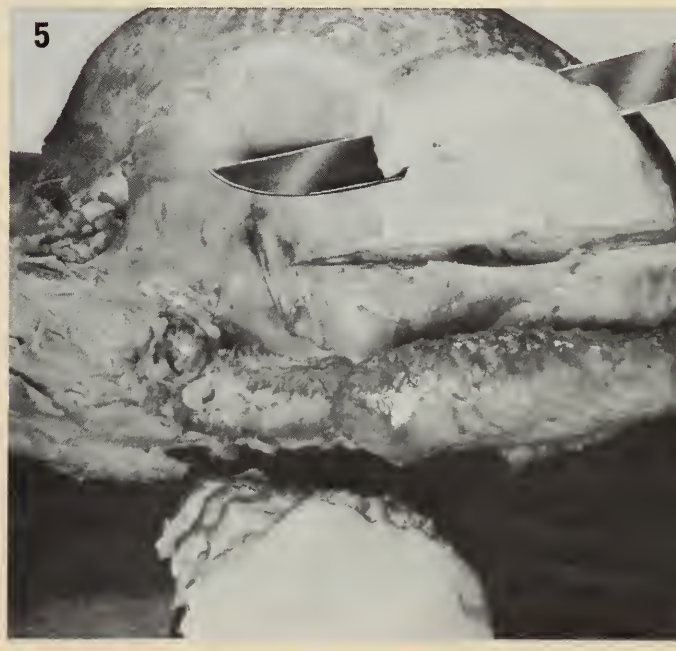
1. On coupe la jointure de la cuisse

2. On coupe la jointure de l'aile

3. On tranche la viande après avoir enlevé l'aile

4. On entaille la poitrine dans le sens de l'aile

5. On tranche la viande avant d'enlever l'aile



OIE RÔTIE

La cuisse de l'oie est quasi fixée sur la colonne vertébrale; c'est pourquoi le dépeçage de ce morceau, exigeant plus d'habileté et une technique différente, se commence souvent à la cuisine.

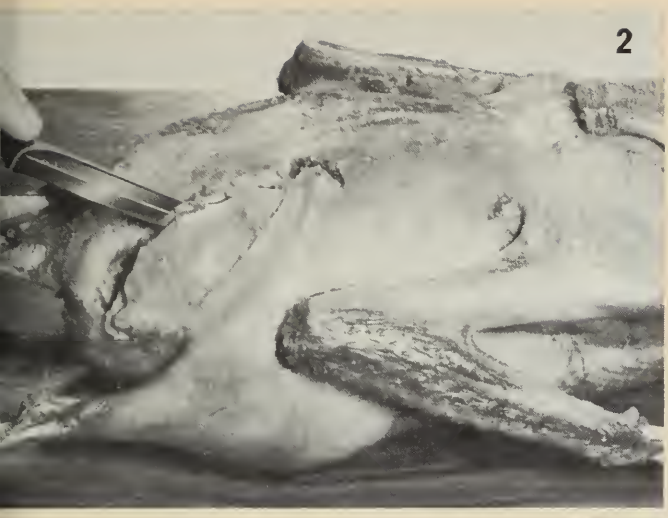
Coucher l'oie sur la poitrine. Mouvoir la cuisse afin de localiser l'articulation de la hanche. Entailler en demi-cercle autour de cette articulation. Glisser le couteau le long du dos pour dégager le sot-l'y-laisse, appelé l'huître en cuisine anglaise (morceau de viande en forme d'huître, logé dans le creux de la colonne au-dessus de la jointure). Tailler la peau, mais laisser le sot-l'y-laisse à la cuisse, jusqu'au moment où celle-ci sera détachée. Répéter le procédé de l'autre côté.

1. Retourner l'oie sur le dos, les pattes tournées à droite. Pour détacher l'aile, entailler en demi-cercle autour de l'articulation de l'épaule, tout près de l'os pour ne pas entamer la poitrine. Tirer l'aile et compléter l'incision. La jointure et les tendons coupés, l'aile se sépare très facilement. Détacher l'autre aile de la même manière.

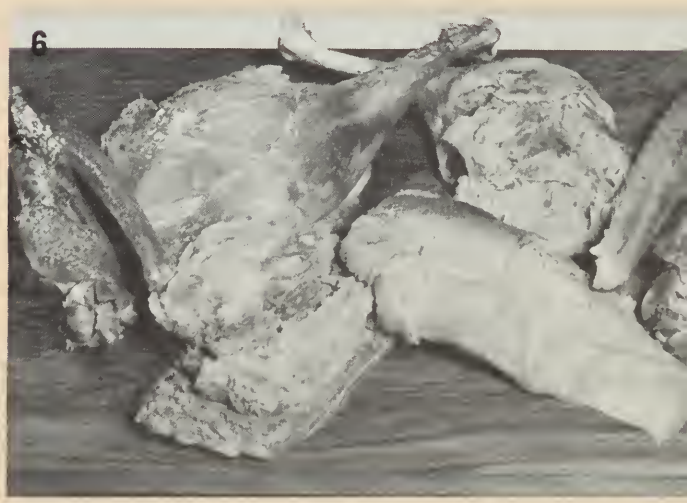
2. Tirer le bout du pilon et couper la peau entre la cuisse et le corps. Déboîter la cuisse en la tirant vers le bas. Couper la viande aussi près du corps que possible en retenant le sot-l'y-laisse déjà dégagé. Répéter le procédé pour l'autre cuisse.

3. Enfoncer la fourchette dans les côtes et entailler la poitrine, le long du bréchet. Glisser le couteau sous la viande pour la détacher d'un seul morceau en dégageant aussi la viande autour de l'os en «V» au sommet du bréchet. Couper ensuite sur le travers en portions égales, afin de répartir peau, viande et gras. Dépecer l'autre côté de la même façon.

Accompagner de farce retirée de la cavité du corps ou de l'ouverture laissée par la cuisse.



1. *On entaille autour de la jointure de la hanche*
2. *On entaille autour de la jointure pour enlever l'huître*
3. *On coupe la jointure de l'aile*
4. *On coupe la jointure de la hanche*
5. *On détache la viande de la poitrine*
6. *Oie dépecée: poitrines, cuisses, ailes*



CANARD RÔTI

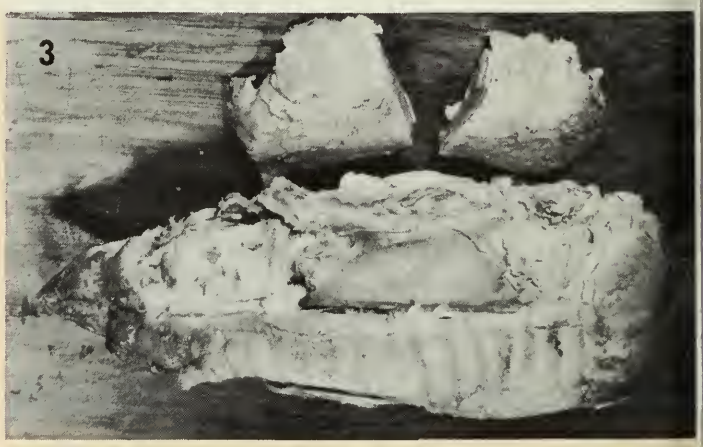
Coucher le canard sur le dos et tourner les pattes vers soi.

1. Inciser l'aile à environ un pouce de la jointure qui la relie au corps. Tirer le bout de l'aile et couper la jointure sans entamer la poitrine.

2. Tirer le bout du pilon vers soi, couper entre la cuisse et le corps et autour de la cuisse. L'articulation supérieure de la cuisse se trouve en partie sous la volaille; la disloquer avec le bout du couteau en tirant la cuisse. Si le canard est bien cuit la cuisse se déboîte facilement. Enlever, en même temps, le petit morceau de viande attaché à la partie supérieure de la cuisse, sur le dos. Déposer le tout sur un plateau et séparer le pilon.

3. Entailler la poitrine, le long du bréchet; glisser le couteau sous la viande pour la détacher d'un seul morceau. Déposer sur le plat et diviser en deux sur le travers. Dépecer l'autre côté de la même façon.

Accompagner de farce retirée de la cavité du corps ou de l'ouverture laissée par la cuisse.



1. On coupe la jointure de l'aile

2. On coupe entre la cuisse et le corps

3. On détache la viande de la poitrine et on divise en deux

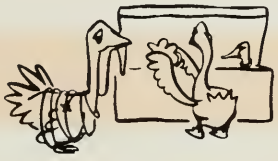
COUTEAUX À DÉPECER

Comment choisir — Il est assez difficile de juger de la qualité d'un bon couteau à dépecer. Il est donc sage d'acheter cet ustensile d'un fabricant réputé. Le couteau doit sembler bien aiguisé, avec une lame qui s'amincit graduellement vers le tranchant lisse et non rugueux. La lame d'un couteau canadien mesure 8 à 9 pouces de long; celle d'un couteau européen, 7 pouces, les Européens préférant les tranches plus épaisses.

Quand affiler la lame — Examiner le tranchant du couteau à la lumière. Si on y aperçoit des taches ou sections luisantes, le couteau a besoin d'être aiguisé. Ces taches, causées par la réflexion de la lumière, apparaissent quand la lame s'est retournée au contact d'une surface dure: os, fourchette à dépecer, brochette, plat. On risque moins d'émousser le couteau sur du bois que sur du métal ou de la porcelaine.

Comment affiler — Incliner le couteau légèrement et le passer au-dessus puis au-dessous de l'affiloir d'acier, en allant vers la pointe de la lame; quelques mouvements suffisent. Affiler le couteau souvent, au moindre indice de taches luisantes; sinon, il faudra plus tard le confier à un spécialiste.

Soins à donner — Essuyer avec un linge humide ou plonger la lame un instant dans l'eau chaude. Ne pas plonger le couteau entier dans l'eau car celle-ci peut s'infiltrer entre le manche et la lame. Il en résulte que le manche se décolle ou fendille. Ranger le couteau, hors usage, de façon que la lame ne touche à aucun métal.



congélation

VOLAILLE CRUE

Laver et assécher la volaille éviscérée. Avant de congeler, réfrigérer la volaille fraîchement abattue au moins 12 heures, à une température inférieure à 40° F.; autrement la viande risque d'être coriace.

Envelopper cou et abattis et congeler séparément ou dans la volaille si elle doit être utilisée dans les trois mois. Enlever le surplus de graisse, car elle peut devenir rance et altérer la saveur de la volaille.

Ne pas farcir la volaille avant de la congeler. Les volailles farcies et congelées, offertes dans le commerce, sont préparées par des experts, dans des conditions sanitaires impossibles à reproduire à la maison.

A moins qu'on veuille la faire cuire entière, il est préférable de démembrer la volaille avant de la congeler; ceci facilite l'emballage et économise l'espace dans le congélateur.

VOLAILLE CUITE

La volaille fraîche ou décongelée peut être cuite et congelée. Les dessertes se prêtent aussi à la congélation. Congeler les mets favoris en petites quantités d'abord, afin de déterminer s'ils s'adaptent à la congélation et combien de temps on peut les garder.

La volaille rôtie en vue de la congélation ne doit pas être farcie. Retirer la farce de la desserte de volaille destinée à la congélation.

Refroidir rapidement au réfrigérateur la volaille rôtie ou les mets préparés. Désosser la volaille et l'emballer serré afin d'éliminer l'air. La volaille cuite se garde plus longtemps si elle est recouverte de sauce ou de bouillon qui la soustrait à l'action de l'air.

EMBALLAGE

Emballer les volailles entières, cuites ou non, dans des empaquetages à congélation: sacs, feuilles de plastique ou d'aluminium, papier laminé, cellophane ou papier à congélation.

Séparer les morceaux de volaille par une double épaisseur de papier ciré; on peut les emballer dans des contenants de carton et envelopper ensuite. Congeler la viande cuite en portions d'un repas.

Expulser le plus d'air possible afin d'éviter les brûlures durant l'entreposage. Sceller soigneusement tous les joints; l'air sec du congélateur soutire l'humidité des aliments mal protégés et peut causer la rancidité.

Pour les durées d'entreposage des volailles cuites ou non, voir la page 10.

RECETTES

POULET À LA CRÈM

CUISINE DE FAMILLE

PÂTÉ DE POULET

Poulet ou poule de 4 à 5 livres
1/2 tasse d'oignon coupé en dés
1 1/2 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre
4 tasses d'eau bouillante (environ)
6 c. à table de farine
1/4 tasse d'eau
3 c. à table de persil haché
1/2 à 1 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1/4 c. à thé de sarriette (facultatif)

Pâte brisée pour foncer et couvrir un plat à four de 8 tasses

Démembrer la volaille et la déposer dans une casserole. Ajouter l'oignon, le sel et le poivre. Recouvrir d'eau bouillante et mijoter à couvert jusqu'à ce que la volaille soit tendre, environ 2 heures. Retirer la volaille, désosser et couper en morceaux. Couler le bouillon.

Délayer la farine avec l'eau, puis avec un peu du bouillon chaud. Ajouter en brassant au reste du bouillon et cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le poulet et les assaisonnements. Refroidir.

Foncer de pâte brisée un plat assez profond, y verser le poulet et la sauce. Couvrir d'une abaisse entaillée au centre pour laisser échapper la vapeur. Cuire à four très chaud (450° F.), 15 minutes. Réduire la chaleur à 350° F. et continuer la cuisson jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée, environ 30 minutes. 8 à 10 portions.

NOTE: Pour utiliser un reste de dinde ou de poulet rôtis, employer 4 tasses de volaille cuite, en morceaux et 3 tasses de bouillon.

POULET À LA CRÈME

1 poulet de 3 à 4 livres, démembré
farine assaisonnée (voir recette ci-dessous)
1/4 tasse de beurre ou d'huile
1 tasse d'oignon tranché
1 boîte (10 onces) de potage crème de champignons
1/2 tasse de lait
1/2 c. à thé de thym
1 c. à thé de sel
pincée de paprika

FARINE ASSAISONNÉE
pour chaque livre de poulet mélanger:

1/4 tasse de farine
1/2 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de paprika
pincée de poivre

Enfariner le poulet. Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à ce qu'il soit transparent, environ 5 minutes. Retirer l'oignon et faire dorer le poulet lentement, environ 15 minutes. Egoutter les morceaux de poulet sur une serviette de papier. Mélanger le potage crème de champignons, le lait, le thym et le sel et verser la moitié du mélange dans une poêle; ajouter le poulet et l'oignon et mouiller du reste du mélange. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit tendre, environ 40 minutes. Arroser de temps en temps. Saupoudrer de paprika. 4 portions.

GRATIN DE POULET ET DE JAMBON

1 tasse de jambon cuit, en lanières
1 tasse de champignons tranchés
3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine

2½ tasses de bouillon de poulet
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
¼ tasse de crème
½ livre de nouilles de grosseur moyenne
3 tasses de poulet cuit, en dés
½ tasse de fromage râpé

Sauter le jambon et les champignons dans 1 c. à table du beurre, environ 5 minutes; retirer de la poêle. Dans la même poêle, préparer un roux avec 2 c. à table de beurre et 3 c. à table de farine. Cuire sur un feu doux et ajouter graduellement le bouillon de poulet, les assaisonnements et la crème. Chauffer jusqu'à épaississement, 5 à 10 minutes.

Faire cuire les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres et les mêler avec le jambon et les champignons. Verser dans un plat à four beurré, disposer le poulet sur le dessus et napper de sauce. Cuire à four modéré (350° F.), 30 minutes. Saupoudrer de fromage râpé et dorer au grilloir, environ 2 minutes. 6 portions.

NOTE: On peut remplacer le poulet par de la dinde ou de la poule.

PÂTÉ DE DINDE TÔT FAIT

Mélanger 2 tasses de potage crème de poulet non dilué, 2 tasses de dinde cuite, en dés et 1 à 1½ tasse de pois en conserve ou congelés et cuits. Assaisonner de poivre mais non de sel. Verser dans un plat à four peu profond de 8 tasses. Couvrir de pâte brisée ou de pâte à biscuits à la poudre à pâte. Cuire à four chaud (425° F.) jusqu'à ce que la pâte soit dorée, 25 à 30 minutes. 6 portions.

Pâte brisée: Utiliser 1 tasse de farine pour préparer la pâte; l'abaisser et pratiquer des entailles. Disposer sur la préparation.

Biscuits à la poudre à pâte: Utiliser 2 tasses de farine pour préparer la pâte; l'abaisser en forme d'un rond de 8 pouces de diamètre. Détailler en 6 pointes et disposer sur la préparation.

RAGOÛT DE CANARD

1/4 tasse de beurre ou de gras de canard
1/2 tasse d'oignon émincé
1/2 tasse de céleri, en dés
1 gousse d'ail écrasée
1/2 livre de champignons tranchés
4 c. à table de farine
2 tasses de bouillon
3/4 c. à thé de sel
pincée de poivre
1/4 c. à thé de basilic
3/4 tasse de carottes crues, émincées
1 tasse de pommes de terre crues, en dés
2 tasses de canard cuit, en dés
1 feuille de laurier

Sauter l'oignon, le céleri, l'ail et les champignons dans 2 c. à table du beurre ou du gras, 5 à 6 minutes. Retirer les légumes, ajouter le reste du beurre ou du gras et incorporer la farine. Mouiller graduellement de bouillon, amener à ébullition et cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner de sel, de poivre et de basilic. Mêler sauce, légumes et canard. Verser dans un plat à four beurré de 6 tasses et ajouter la feuille de laurier. Couvrir et cuire à four modérément lent (325° F.), environ 1 heure ou jusqu'à ce que les carottes et les pommes de terre soient tendres. Enlever la feuille de laurier avant de servir. 6 portions.

FOIES DE POULET BRAISÉS

1/2 tasse de farine
1 c. à thé de sel
pincée de poivre
1 livre de foies de poulet

3 c. à table de beurre
1/4 tasse d'oignon tranché
1 gousse d'ail écrasée
1 à 1 1/2 tasse d'eau
1/2 c. à thé de sauce Worcestershire

Mêler farine, sel et poivre dans un sac de papier. Enfariner les foies. Faire dorer l'oignon et l'ail dans le beurre, environ 2 minutes. Ajouter les foies et les faire dorer à feu modérément chaud, environ 5 minutes. Mouiller de 1 tasse d'eau et de la sauce Worcestershire; laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les foies soient tendres, environ 3 minutes. Si la sauce est trop épaisse, ajouter plus d'eau. Servir sur pain grillé, nouilles ou riz. 4 portions.

ROULADES DE POULET ET DE JAMBON

CUISINE DE RÉCEPTION

ROULADES DE POULET ET DE JAMBON

4 1/2 livres de poitrines et de cuisses de poulet
12 minces tranches de jambon cru
clous de girofle
2 c. à table de farine
1/2 tasse de cassonade
2 c. à table d'eau

Désosser le poulet et le détailler en morceaux d'environ 3 pouces de long; répartir en 12 portions et envelopper chacune dans une mince tranche de jambon. Ficeler ou attacher avec des cure-dents ou des brochettes et piquer chaque roulade de 3 ou 4 clous de girofle. Placer dans un plat à four beurré et badigeonner avec le mélange farine, cassonade et eau. Cuire à four modéré (350° F.), 1 heure. Arroser fréquemment durant les dernières 40 minutes de cuisson. 6 portions.

POULET CROUSTILLANT

1 tasse de semoule de maïs
1 c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre de cari
1/4 c. à thé de gingembre
1 poulet de 3 à 4 livres, divisé en quartiers
1/2 tasse de lait évaporé
1/4 tasse de beurre fondu

Mêler les ingrédients secs. Tremper le poulet dans le lait évaporé et ensuite dans la semoule de maïs assaisonnée. Disposer, peau en haut, en une seule rangée dans un plat beurré; arroser de beurre fondu. Rôtir à découvert dans un four modéré (350° F.), 30 minutes. Tourner, arroser et cuire, 30 minutes. Retourner, arroser de nouveau et cuire 15 minutes de plus. 4 portions.

POULET "SÉSAME"

½ tasse de farine
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de paprika
pincée de poivre
¼ tasse de graines de sésame
1 œuf
½ tasse de lait
1 poulet de 3 à 4 livres, divisé en quartiers
½ tasse de beurre fondu

Mêler les ingrédients secs. Battre l'œuf et incorporer le lait. Tremper le poulet dans le mélange d'œuf et enfariner généreusement. Disposer, peau en haut, en une seule rangée dans un plat beurré; arroser de beurre fondu. Rôtir à découvert dans un four modéré (350° F.), 30 minutes. Tourner, arroser et cuire, 30 minutes. Retourner, arroser de nouveau et cuire 15 minutes de plus. 4 portions.

CANARD FARÇI ET GLACÉ

1 canard de 4 à 5 livres

farce aux fruits (page 70)

GLACE À L'ORANGE

1 orange
½ tasse d'eau
2 c. à table de gelée de fruits
2 c. à table de jus de citron
½ tasse de bouillon (préparé avec les abatis)

Farcir le canard et piquer la peau un peu partout. Placer, poitrine en bas, sur un gril dans une rôtissoire peu profonde. Rôtir

à découvert dans un four modéré (350° F.), 45 minutes; tourner le canard et piquer la peau. Continuer la cuisson, environ 1¼ heure de plus, en enlevant le gras au fur et à mesure qu'il s'accumule.

Entre-temps, préparer la glace à l'orange. Râper le zeste de l'orange; faire cuire dans ½ tasse d'eau, 10 minutes; égoutter. Éplucher l'orange et la couper en morceaux. Mélanger l'orange, la gelée, le jus de citron, le bouillon et le zeste cuit.

Quand le canard est presque cuit, le retirer de la rôtissoire et garder au chaud. Enlever tout le gras dans la rôtissoire et ajouter la glace à l'orange au fond de cuisson. Cuire sur le feu, environ 5 minutes, en brassant afin de détacher le fond de cuisson. Remettre le canard dans la rôtissoire. Continuer la cuisson, environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le canard soit tendre. Arroser plusieurs fois durant la dernière partie du rôtissage. 4 portions.

POULET "FIESTA"

½ tasse de farine
2 c. à thé de sel
1 c. à thé de gingembre en poudre
2 poulets de 3 livres environ, divisés en quartiers
½ tasse de beurre fondu
2 tasses de glace aux pommes et au cari (page 67)

Mélanger farine, sel et gingembre dans un sac de papier. Enfariner le poulet, quelques morceaux à la fois. Dans un plat à four peu profond, disposer le poulet, peau en haut, en une seule rangée. Badigeonner de beurre fondu. Rôtir à découvert dans un four modéré (350° F.), 30 minutes; tourner les morceaux,

arroser et cuire 15 minutes de plus. Retourner le poulet, badigeonner avec la moitié de la glace aux pommes et au cari et continuer la cuisson 30 minutes. Ajouter le reste de la glace et cuire jusqu'à ce que le poulet soit tendre, environ 20 minutes de plus. 8 portions.

PÂTÉ DE FOIE

1 livre de foies de poulet
½ tasse d'oignon haché
¼ tasse de champignons
2 c. à table de beurre
1 livre de bacon gras ou de lard gras
1 œuf
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de muscade
¼ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de clou de girofle
1 gousse d'ail
pincée de thym
1 petite feuille de laurier

Laver et parer les foies de poulet. Faire sauter l'oignon et les champignons dans le beurre. En utilisant la lame la plus fine du hache-viande, hacher deux fois le bacon ou le lard gras, le foie, l'oignon et les champignons. Ajouter le reste des ingrédients sauf les trois derniers; bien battre. Verser dans un plat à four profond de 1 pinte. Placer sur le dessus l'ail, le thym et la feuille de laurier. Déposer dans une lèchefrite contenant de l'eau à égalité du pâté, couvrir celui-ci et cuire à four lent (300° F.). 1½ heure. Retirer du four et tiédir à couvert dans le récipient d'eau. Réfrigérer. Si possible, attendre quelques jours avant de servir.

NOTE: On peut obtenir un pâté plus lisse en passant le mélange encore un peu chaud au tamis. Verser dans le moule et refroidir.

POULET AUX FINES HERBES

1 tasse de crème sure commerciale
1/2 c. à thé d'estragon
1/2 c. à thé de thym
1 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de paprika
pincée de poudre d'ail
1 poulet de 3 à 4 livres, divisé en quartiers
1 tasse de miettes de céréales prêtes à servir (flocons de blé ou de blé d'Inde, etc.)
2 c. à table de beurre fondu

Mêler la crème sure avec les assaisonnements. Tremper le poulet dans ce mélange et ensuite dans les flocons de céréales émiettés. Dresser les morceaux de poulet, peau en haut, en une seule rangée dans un plat à four beurré. Rôtir à découvert dans un four modéré (350° F.), 1 heure et quart environ, en arrosant à toutes les demi-heures. 4 portions.

GRATIN DE POULET ET DE NOUILLES

1 poule de 4 1/2 à 5 livres, cuite
1/2 livre de champignons tranchés
1/2 tasse de piment vert, en dés
3/4 tasse de gras de poule fondu
4 tasses de lait
2 tasses de bouillon de poule
3/4 tasse de farine
2 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre blanc
1/8 c. à thé de poivre de cayenne
1/2 tasse de pimento, en dés
1/2 livre de nouilles larges
1/2 tasse de chapelure beurrée
1 tasse d'amandes ou de cacahuètes hachées

Suite à la page suivante . . .

Détailler la poule en gros morceaux (environ 4 tasses). Utiliser une poêle épaisse et sauter les champignons et le piment vert dans le gras sur un feu très chaud, environ 10 minutes. Faire chauffer le lait et le bouillon au bain-marie. Retirer la poêle du feu et incorporer farine, sel, poivre blanc et poivre de cayenne. Mouiller graduellement de liquide chaud (lait et bouillon) et cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le pimento.

Faire cuire les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres. Disposer dans un plat beurré dans l'ordre suivant: nouilles, poule, sauce, poule, nouilles et sauce. Mélanger la chapelure avec les amandes ou les cacahuètes et saupoudrer légèrement sur le dessus du plat. Cuire à four modéré (350° F), 1 heure. 10 à 12 portions.

CUISINE ÉTRANGÈRE

OMELETTES CHINOISES

3 c. à table de beurre
1 tasse d'oignon tranché
1/2 tasse de céleri coupé en dés
1/2 livre de champignons tranchés
1 tasse de dinde ou de poulet cuits, coupés en lanières
1 tasse de fèves germées, égouttées
6 œufs
1 c. à thé de sel
pincée de poivre
2 à 3 c. à table de beurre

Faire sauter l'oignon et le céleri dans 3 c. à table de beurre, environ 4 minutes. Ajouter les champignons et faire sauter 4 minutes de plus; ne pas faire cuire plus longtemps car les légumes doivent être croustillants. Retirer de la poêle, refroidir et ajouter le poulet et les fèves germées.

Battre les œufs légèrement, assaisonner de sel et de poivre, incorporer le mélange de légumes et de poulet. Faire fondre 2 c. à table de beurre dans la poêle. Verser le mélange d'œufs par grandes cuillerées (environ 2 c. à table par omelette). Cuire à feu moyen, environ 1 minute; tourner et cuire encore 1 minute. Ajouter le reste du beurre, si nécessaire. 6 à 9 portions. Servir 3 omelettes par personne comme plat principal ou 2 comme entrée.

CANARD À L'ORANGE

1 canard de 4 à 5 livres
sel
1 à 2 c. à table de farine
1 tasse de bouillon (préparé avec les abatis)
1/2 tasse de jus de pomme ou de vin blanc sec

MÉLANGE À L'ORANGE

zeste de 2 oranges
1/3 tasse d'eau
jus de 2 oranges
jus d'un demi-citron (environ 4 c. à thé)

CARAMEL

4 c. à table de sucre
2 c. à table d'eau

GARNITURE

2 oranges pelées et tranchées

Assaisonner le canard et piquer partout avec une fourchette pour permettre au gras de s'écouler pendant la cuisson. Faire rôtir à découvert, à four très chaud (450° F.), 20 minutes, en retournant à toutes les 5 minutes. Réduire la chaleur à 350° F., et faire cuire encore 45 minutes. Retirer le canard de la rôtissoire. Enlever le gras moins 2 c. à table et y faire dorer la farine sur feu direct. Mouiller graduellement avec le bouillon et le jus de pomme ou le vin; cuire en brassant jusqu'à épaississement, environ 5 minutes. Remettre le canard dans la rôtissoire et continuer la cuisson à four modéré (350° F.), 45 minutes de plus.

Entre-temps, préparer le mélange à l'orange et le caramel.

Mélange à l'orange: Faire cuire le zeste d'orange dans 1/3 tasse d'eau, 3 minutes; égoutter. Mélanger zeste cuit, jus d'orange, jus de citron et mettre de côté.

Caramel: (peut-être préparé à l'avance). Faire chauffer le sucre dans une poêle épaisse et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu et de couleur ambre. Ajouter immédiatement l'eau, retirer du feu et brasser jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
Dresser le canard sur plat chaud. Préparer la sauce à l'orange.

Sauce à l'orange: Couler le fond de rôtissoire et dégraisser. Mêler au caramel et chauffer pour dissoudre celui-ci. Ajouter le mélange à l'orange. Verser sur le canard et garnir de tranches d'orange.

POULET À L'ITALIENNE

2 poitrines de poulet entières, coupées en quartiers
farine assaisonnée
1/2 tasse de beurre
1 tasse d'oignon haché
1/2 tasse de piment vert, en dés
1 gousse d'ail hachée fin
1 tasse de champignons tranchés
1 boîte (6 onces) de purée de tomates
2 tasses d'eau
1 c. à table de persil haché
1 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre
1/2 c. à thé de poudre chili
1 c. à table de cassonade
1/2 livre de spaghetti
1 tasse de fromage cheddar râpé

FARINE ASSAISONNÉE

pour chaque livre de poulet mélanger:

1/4 tasse de farine
1/2 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de paprika
pincée de poivre

Enfariner les morceaux de poulet et les dorer dans le beurre, environ 15 minutes. Retirer. Faire sauter dans la même poêle oignon, piment vert, ail et champignons, environ 10 minutes. Ajouter purée de tomates, eau, persil, assaisonnements, cassonade et poulet; mélanger. Faire mijoter à couvert jusqu'à ce que le poulet soit tendre, environ 40 minutes, en brassant de temps en temps.

Entre-temps, faire cuire le spaghetti; bien égoutter et déposer dans un plat à four beurré de 8 tasses. Disposer le poulet sur le dessus, napper de sauce et saupoudrer de fromage. Faire griller, environ 2 minutes. 4 portions.

COQ AU VIN

1 poulet de 4 livres
sel
poivre blanc
2 c. à table de beurre
1/2 tasse de lard salé ou de bacon coupé en dés
1/2 livre de champignons
12 petits oignons
1/4 tasse d'oignon vert haché fin
1 gousse d'ail écrasé
2 c. à table de farine
1/2 tasse d'eau
2 tasses de vin rouge
persil haché

BOUQUET GARNI (enfermé dans une mousseline)

2 branches de céleri
2 branches de persil
1/2 feuille de laurier
3 grains de poivre (non moulus)
1 clou de girofle
1/4 c. à thé de thym

Démembrer le poulet, saler et poivrer. Utiliser une casserole épaisse. Sauter le lard ou le bacon dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit doré; égoutter sur des serviettes de papier. Dorer les morceaux de poulet sur les deux côtés et égoutter. Laisser environ 3 c. à table de gras dans la poêle. Cuire à couvert les champignons et les oignons entiers jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés, environ 5 minutes. Ajouter l'oignon vert et l'ail. Cuire à découvert, 1 minute. Ajouter la farine et remuer jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Mouiller graduellement avec l'eau mêlée au vin et cuire, en remuant, jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ajouter le poulet et le bouquet garni; parsemer de lard ou de bacon sauté, couvrir et amener à ébullition. Réduire la chaleur et faire mijoter à couvert, 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Dresser le poulet et les légumes dans un plat. Enlever le bouquet garni. Dégraisser la sauce et si elle est trop claire, la réduire en la faisant bouillir, 3 à 4 minutes. Napper le poulet de sauce et saupoudrer de persil haché. 4 portions.

FOIES DE POULET À LA CHINOISE

2 œufs
1/2 c. à table de beurre
1/4 tassé de beurre ou d'huile
1/2 livre de champignons tranchés
1 tasse d'oignon coupé en lanières
1/2 tasse de céleri tranché en diagonale
1/2 tasse de piment vert coupé en lanières
1 gousse d'ail écrasée
1 livre de foies de poulet coupés en quartiers
1 c. à table de sauce soya

Battre les œufs légèrement. Faire fondre ½ c. à table de beurre dans une petite poêle et faire cuire les œufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Retirer de la poêle, refroidir sur une planche et couper en lanières.

Entre-temps, sauter les légumes au beurre ou à l'huile, jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres, environ 7 minutes; retirer de la poêle. Sauter rapidement les foies, environ 5 minutes. Enlever les foies et détacher le gratin qui adhère à la poêle. Juste avant de servir, mélanger les légumes, les foies et la sauce soya. Garnir de lanières d'oeufs et réchauffer 2 minutes. 4 portions.

"CHOW MEIN" AU POULET ET AUX AMANDES

3 c. à table de gras ou d'huile
1 1/2 tasse d'oignons hachés en gros morceaux
2 c. à table d'amidon de maïs
1 c. à thé de sel
1 c. à table de sucre
2 tasses de bouillon de poulet
OU 2 cubes de bouillon concentré dissous dans 2 tasses d'eau bouillante

2 c. à table de sauce soya
3 tasses de poulet cuit, en dés
2 tasses de céleri tranché en diagonale
1 piment vert moyen, coupé en lanières de 1/4 pouce
1/2 livre de champignons tranchés
OU 1 boîte (10 onces) de champignons tranchés, égouttés
1 boîte (28 onces) de fèves germées, égouttées
1/2 tasse d'amandes grillées

Dans une grande poêle, sauter l'oignon au gras, 3 à 5 minutes. Mélanger amidon de maïs, sel et sucre; mouiller d'un peu du bouillon pour obtenir une pâte lisse. Verser le reste du bouillon et la sauce soya dans la poêle. Ajouter l'amidon de maïs et cuire en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter poulet, céleri, piment et champignons. Mijoter à couvert, 5 à 8 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter les fèves germées et réchauffer. Saupoudrer d'amandes grillées. 6 portions.

POULE MARENGO

1 poule de 4 à 5 livres
1/4 tasse de gras ou d'huile
1/2 tasse de jus de pomme
1 boîte (20 onces) de tomates
1 gousse d'ail hachée fin
1 1/2 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1 branche d'estragon
1/2 livre de champignons tranchés
3 c. à table de farine
1/4 tasse d'eau
1/2 tasse de vin blanc demi-sec
2 c. à table de persil haché

Suite à la page suivante . . .

Démembrer la poule et la faire dorer dans le gras. Placer dans une casserole avec le jus de pomme, les tomates, l'ail, le sel, le poivre et l'estragon. Mijoter à couvert jusqu'à tendreté, 2 à 3 heures. Une fois durant la cuisson, ramener sur le dessus les morceaux de dessous. Enlever le gras qui reste dans la poêle et en mesurer 2 c. à table. Quand la poule est presque cuite, dorer légèrement les champignons dans ce gras. Égoutter la viande et enlever l'estragon. Dégraisser le bouillon. Délayer la farine dans ¼ tasse d'eau; réchauffer d'un peu du bouillon chaud et verser dans le reste du bouillon. Ajouter le vin. Verser dans la casserole contenant la poule cuite, ajouter les champignons et remuer constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Mijoter à couvert 10 minutes de plus, en remuant de temps en temps. Dresser dans un plat et saupoudrer de persil. 4 portions.
Variation: Omettre le vin blanc et employer 1 tasse de jus de pomme au lieu de ½ tasse.

BROCHETTES DE FOIES DE POULET

CUISINE BARBECUE

BROCHETTES DE FOIES DE POULET

POUR CHAQUE BROCHETTE (1 portion):

2 foies de poulet
marinade (page 68)
3 ou 4 c. à table de beurre fondu ou d'huile
1 tomate ferme, en quartiers
4 têtes de champignons
4 morceaux de piment vert d'environ 1½ pouce carré
4 petits oignons
sel et poivre au goût
4 tranches de bacon

Mariner les foies, environ 1 heure. Tremper les légumes dans le beurre fondu ou l'huile; égoutter et assaisonner. Égoutter les foies de poulet et les couper en deux. Envelopper chaque morceau dans une tranche de bacon. Enfiler sur de longues brochettes un morceau de foie, un quartier de tomate, une tête de champignon, un morceau de piment vert et un petit oignon; répéter l'opération jusqu'à ce que les brochettes soient remplies en prenant soin de laisser un espace de 4 pouces à chaque extrémité, pour faciliter la manipulation. Faire griller environ 15 à 20 minutes, en retournant fréquemment.

REPAS SURPRISE

Des portions individuelles sont cuites dans des enveloppes de papier d'aluminium qui peuvent servir d'assiettes. Utiliser des feuilles épaisses, 18 pouces x 12 pouces.

POUR CHAQUE PORTION:

1 morceau de poulet (quart, poitrine ou cuisse)
sel
poivre
paprika
moutarde sèche
1 tranche de tomate
1 tranche de pomme de terre pelée
1 tranche d'oignon
2 champignons entiers
2 rondelles de piment vert
1 à 2 c. à table de jus de tomate

Déposer le poulet, peau en bas, au centre de la feuille d'aluminium. Saupoudrer de sel, de poivre, de paprika et de moutarde. Disposer les légumes sur le poulet et arroser de jus de tomate. Ramener les deux bords de la feuille au centre et replier. Plier et replier les côtés ouverts de façon à fermer hermétiquement. Déposer sur le gril, à 3 ou 4 pouces du feu. Cuire jusqu'à ce que les aliments soient tendres, 1 à 1¼ heure. Retourner à toutes les 15 minutes; si le poulet est cuit sur un gril surmonté d'une hotte, tourner le gril à une ou deux reprises pour assurer une cuisson uniforme.

NOTE Le poulet peut également être cuit à four chaud (400° F.), environ 1 heure. Ensuite, ouvrir les enveloppes et dorer au grilloir, environ 5 minutes.

LÉGUMES À SERVIR AVEC LE POULET OU LA DINDE À LA BARBECUE

BLÉ D'INDE

Le blé d'Inde en épis se prête très bien à la cuisson barbecue.

Enlever la pelure et les soies. Placer chaque épi sur une feuille d'aluminium, parsemer de noisettes de beurre et assaisonner

de sel et de poivre. Envelopper l'épi et entortiller les bouts pour sceller hermétiquement. Faire cuire sur des charbons chauds, 15 à 20 minutes, en retournant plusieurs fois. Quand le blé d'Inde est cuit, fendre le papier d'aluminium et l'utiliser comme une assiette.

CHAMPIGNONS

Déposer des champignons lavés sur une feuille d'aluminium, parsemer de noisettes de beurre et saupoudrer de sel et de poivre. Ramener les deux bords de la feuille au centre et replier; plier et replier les côtés ouverts de façon à fermer hermétiquement. Placer sur les charbons chauds d'un feu bas et cuire 15 à 20 minutes ou placer sur un gril, à 3 pouces de la source de chaleur et cuire 20 à 25 minutes.

SALADES
SAUCES
FARCES
SOUPES

SOUPE AU CANARD

8 tasses de liquide (bouillon de canard, fond de rôtissoire ou sauce)
1 tasse d'oignon, en dés
1 tasse de céleri, en dés
1 tasse de pommes de terre, en dés
1 tasse de carottes tranchées
1/2 tasse d'orge ou de riz, non cuit
1 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de basilic ou d'estragon
1 à 1 1/2 tasse de viande de canard

Dans une grande marmite, mélanger tous les ingrédients excepté le canard. Couvrir, amener à ébullition et laisser mijoter 1 heure ou plus. Juste avant de servir, ajouter le canard et ramener à ébullition. Quantité: environ 6 tasses.

FARCE AU PAIN

14 tasses de mie de pain rassis (1 1/2 pain de 24 onces)
2 c. à thé de sel
3/4 c. à thé de poivre
2 c. à thé de sarriette
2 c. à thé de thym
3/4 à 1 tasse de beurre fondu
1 tasse d'oignon haché
1 tasse de céleri haché

Mélanger les cinq premiers ingrédients. Sauter l'oignon et le céleri dans le beurre jusqu'à ce que l'oignon soit transparent; mêler à la mie de pain. Quantité: 12 tasses - suffit pour farcir une dinde de 16 à 20 livres.

Variations:

Omettre le beurre et le céleri, réduire l'oignon à 1/2 tasse et ajouter 2 tasses de chair à saucisses crue ou cuite.

Substituer à l'oignon 1 tasse de pommes hachées. Ajouter 2 œufs battus, si désiré.

FARCE AUX CHAMPIGNONS ET AUX NOIX

10 tasses de mie de pain rassis (1 pain de 24 onces)
1 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre
1 c. à thé de sauge
1 c. à thé de sarriette
1/2 tasse de persil haché
1/2 tasse de noix d'acajou (cashew)
1 tasse de beurre
2/3 tasse d'oignon haché
1/2 livre de champignons hachés ou 1 boîte (10 onces) de champignons égouttés, hachés

Mélanger la mie de pain, les assaisonnements, le persil et les noix. Sauter l'oignon et les champignons dans le beurre et mêler à la mie de pain. Quantité: 10 tasses - suffit pour farcir une dinde de 12 à 20 livres.

FARCE AUX POMMES DE TERRE

8 pommes de terre moyennes, bouillies
2 c. à table de beurre
2 c. à table d'oignon haché fin
abattis cuits (cœur, gésier, foie) hachés fin
2 jaunes d'œufs
1/4 à 1/3 tasse de lait ou de crème
1 1/2 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1 c. à thé de sarriette

Piler les pommes de terre chaudes. Sauter l'oignon et les abattis dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 5 minutes; ajouter aux pommes de terre pilées. Incorporer les jaunes d'œufs, le lait ou la crème et les assaisonnements. Cuire à feu doux, 5 minutes, en remuant de temps en temps. Farcir la volaille quand la préparation est encore chaude. Quantité: environ 4 tasses - suffit pour farcir un poulet de 5 à 6 livres.

GLACE AUX POMMES ET AU CARI

6 tranches de bacon coupé finement en dés (environ 1/4 livre)
1/2 tasse d'oignon haché
1 c. à table de poudre de cari
1 c. à table de cassonade
2 c. à table de farine
1 boîte (10 onces) de bouillon de bœuf concentré
1/4 tasse de purée de pommes
2 c. à table de noix de coco en flocons
2 c. à table de jus de citron
2 c. à table de catsup aux tomates
1/2 c. à thé de sel

Sauter le bacon pour faire fondre un peu le gras, environ 2 minutes. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit transparent, environ 3 minutes. Saupoudrer de poudre de cari et cuire encore 1 minute. Incorporer la cassonade et la farine; mouiller graduellement avec le bouillon de boeuf. Quand le mélange est lisse, ajouter le reste des ingrédients et amener à ébullition, en remuant constamment; puis faire mijoter 10 minutes, en remuant de temps à autre. Quantité: environ 2 tasses - suffit pour glacer deux poulets.

NOTE: Si on veut servir de la sauce avec le poulet, doubler la recette.

"CHUTNEY" AUX POMMES

3 tasses de pommes hachées fin
1/4 tasse de mélasse
1/4 tasse de vinaigre
1/4 tasse de raisins secs
1 c. à thé de poudre de cari
1/2 c. à thé de gingembre

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole, amener à ébullition et mijoter 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Refroidir et servir avec du poulet frit. Quantité: environ 2 tasses.

ACHARS AUX ATOCAS ET AUX POMMES

2 tasses de compote d'atocas ou 1 boîte de 15 onces
1/2 tasse de raisins secs
1. tasse de pommes non pelées, hachées fin
1/2 tasse de céleri haché fin
1/2 c. à thé de gingembre en poudre

Mêler tous les ingrédients. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Quantité: environ 3 tasses.

MARINADE POUR VOLAILLE

1/4 tasse d'huile
1/4 tasse de jus de citron ou de vinaigre
1/4 tasse d'eau
1/4 tasse d'oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre
1/2 c. à thé de paprika
1/4 c. à thé de thym
1/4 c. à thé de sauge
1/4 c. à thé de sarriette

Mêler tous les ingrédients dans un bocal, fermer et agiter. Verser sur la volaille. Laisser macérer à la température de la pièce, 2 à 3 heures; tourner la volaille une ou deux fois.

SOUPE À LA DINDE ET AUX LÉGUMES

carcasse d'une dinde de 20 à 24 livres
9 tasses d'eau
1 boîte (20 onces) de tomates (2 1/2 tasses)
1 tasse de céleri tranché
1 tasse d'oignon haché
1 1/2 c. à table de sel
1/2 c. à thé d'épices à volaille
1/4 c. à thé de poivre
1/2 tasse de riz non cuit
OU 1/2 tasse de nouilles non cuites
1 paquet (11 onces) de macédoine de légumes congelés

Briser la carcasse de la dinde en morceaux et la déposer dans une grande marmite avec l'eau, les tomates, le céleri, l'oignon et les assaisonnements. Couvrir et amener à ébullition; mijoter 1½ heure. Retirer les os et en détacher les morceaux de dinde. Ajouter à la soupe la dinde, le riz ou les nouilles et les légumes congelés. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que le riz ou les nouilles soient tendres, environ 20 minutes. Quantité: environ 10 tasses.

SOUPE AU POULET

2 c. à table de gras de poulet
1/3 tasse d'oignon haché fin
2 c. à table de farine
4 tasses de bouillon de poulet
1 à 1 1/2 tasse de poule ou de poulet cuits et coupés en dés
1 tasse de jus de tomate ou de tomates en conserve
1/3 tasse de carottes, en dés
1 1/2 c. à thé de sel
pincée de poivre
pincée de paprika
1/2 tasse de blé d'Inde égrené en conserve

Utiliser une grande marmite. Sauter l'oignon dans le gras de poulet jusqu'à ce qu'il soit transparent, environ 5 minutes. Incorporer la farine. Ajouter le reste des ingrédients excepté le blé d'Inde. Amener à ébullition et laisser mijoter au moins 45 minutes. Ajouter le blé d'Inde, réchauffer et servir. Quantité: environ 5 à 6 tasses.

SALADE CROUSTILLANTE

3 tasses de poulet ou de dinde cuits, en dés
1 tasse de céleri, en dés
1 tasse de pommes rouges non pelées ou d'ananas, en dés
¼ tasse de piment vert ou de pimento, en dés
¼ tasse d'amandes effilées et grillées
½ c. à thé de sel
½ tasse de mayonnaise

Mélanger légèrement tous les ingrédients excepté le sel et la mayonnaise. Refroidir. Juste avant de servir, ajouter le sel et la mayonnaise; mêler délicatement pour enrober. Servir sur laitue. 6 portions.

Variations:

Remplacer les fruits, ainsi que le piment vert ou le pimento par ¼ tasse d'oignons verts, ¼ tasse d'olives vertes ou noires et 1 tasse de concombre, haché.
Faire macérer le poulet ou la dinde dans ¼ tasse de sauce vinaigrette, 1 heure. Juste avant de servir, mêler aux autres ingrédients.

FARCES POUR OIE ET CANARD - FARCE AUX FRUITS

2 c. à table de beurre
1/2 tasse de céleri haché
4 tasses de mie de pain rassis (1/2 pain de 24 onces)
1/2 tasse de raisins secs
3/4 tasse d'abricots secs hachés
1/2 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre
1 c. à thé de gingembre en poudre
2 c. à table de jus de citron
1 œuf battu

Sauter le céleri dans le beurre. Mélanger le reste des ingrédients excepté l'œuf. Ajouter le céleri et l'œuf battu. Quantité: environ 5 tasses - suffit pour farcir un oiseau de 6 livres.

FARCE À LA SAUGE ET AUX OIGNONS

1/4 tasse de beurre
1 1/2 tasse d'oignons hachés
1 foie d'oie ou de canard haché fin (facultatif)
4 tasses de mie de pain rassis (1/2 pain de 24 onces)
1/2 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre
2 c. à thé de sauge fraîche et écrasée ou de sauge en poudre
1 œuf battu

Sauter les oignons dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient transparents, environ 4 minutes. Ajouter le foie haché et cuire environ 1 minute.

Mélanger la mie de pain et les assaisonnements. Ajouter le foie et les oignons, puis l'œuf battu. Quantité: environ 5 tasses - suffit pour farcir un oiseau de 6 livres.

SAUCE BARBECUE PIQUANTE

½ tasse de beurre
½ tasse d'oignon haché fin
½ tasse de vinaigre de cidre ou de jus de citror
1 tasse de jus de tomate
1 tasse de catsup aux tomates
1 c. à table de sauce Worcestershire
¼ tasse de cassonade
1 c. à thé de moutarde sèche
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de paprika

Sauter l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit transparent, environ 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients, amener à ébullition et mijoter 15 à 20 minutes. Quantité: environ 3 tasses.

BOUILLON DE CANARD

2 carcasses de canard
1 oignon
3 clous de girofle
2 feuilles de laurier
1 c. à table de sel
5 à 6 tasses d'eau

Déposer les carcasses dans une grande marmite. Ajouter l'oignon piqué de clous de girofle, le laurier, le sel et de l'eau pour couvrir les carcasses. Couvrir, amener à ébullition et laisser mijoter 2 à 3 heures. (Plus le bouillon mijote longtemps, plus il est savoureux.) Couler et refroidir rapidement. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment d'utiliser. Dégraisser avant de réchauffer. Détacher les morceaux de viande sur les carcasses et ajouter à la soupe (recette plus bas). Quantité: environ 7 tasses.

SALADE DE POULET AU GRATIN

3 tasses de poulet cuit, en dés
3/4 tasse de céleri haché
3/4 tasse d'oignons verts tranchés
3/4 tasse de piment vert haché
1 c. à thé de sel
pincée de poivre
1/3 tasse de sauce vinaigrette
1/2 tasse de mayonnaise
1/2 tasse de crème sure commerciale
1/3 tasse d'amandes effilées et grillées
2 tasses de croustilles (chips) écrasées finement
1 tasse de fromage cheddar râpé

Assaisonner le poulet et les légumes de sel et de poivre; macérer dans la sauce vinaigrette, 1 heure. Mêler mayonnaise et crème sure, ajouter au poulet et refroidir, environ 1 heure. Quinze minutes avant de servir, ajouter les amandes et verser dans un plat à four de 2 pintes. Mêler croustilles et fromage et en couvrir la salade. Faire griller jusqu'à ce que le fromage fonde, 2 à 4 minutes seulement afin que la salade reste froide. 6 à 8 portions.

SAUCE AUX PRUNES

1/2 tasse de purée de pommes
1/4 tasse de raisins secs
1/8 c. à thé de muscade
1/8 c. à thé de gingembre
1 tasse de confiture épaisse de prunes rouges
1 c. à table de vinaigre
quelques grains de sel

Mêler dans une casserole la purée de pommes, les raisins secs et les épices. Amener à ébullition et mijoter 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients. Refroidir et servir avec du poulet frit. Quantité: environ 1½ tasse.

BARBECUE EN PLEIN AIR

Comment préparer le feu pour le barbecue en plein air

Si l'on utilise un gril portatif, doubler le foyer d'une feuille d'aluminium pour protéger le métal et faciliter le nettoyage. Couvrir le bol du foyer d'une couche de gravier de ¾ à 1 pouce d'épaisseur. Cela protège le foyer, assure la ventilation nécessaire au feu, réfléchit et retient la chaleur, ce qui économise le combustible. Ensuite, élever au centre du foyer une pyramide de briquettes de charbon d'environ 12 pouces de diamètre et de 5 à 6 pouces de hauteur. Utiliser un peu d'essence d'allumage en suivant les instructions du fabricant. A mesure que le charbon prend feu, de petites taches grises (cendres) apparaissent sur les briquettes. Le feu doit couver 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les briquettes soient toutes couvertes de cendre: elles sont alors prêtes pour la cuisson. Pour la cuisson sur le gril, abaisser délicatement les briquettes avec de longues pinces ou un tisonnier et les étaler sur le gravier en les espaçant de ½ à ¾ de pouce. Cela empêche la flamme de monter lorsque le gras dégoutte sur le feu.

Pour la cuisson à la broche, faire tomber la cendre des briquettes et les repousser vers l'arrière du foyer. Faire un plat à jus avec une feuille d'aluminium et le placer sous la broche, à l'avant des briquettes, mais non dessus. Ce plat recueille le jus et empêche la formation de la fumée. Placer des briquettes supplémentaires autour du feu afin de les réchauffer avant de les ajouter au braisier.

Comment faire un plat à jus pour la cuisson à la broche

Prendre une feuille épaisse d'aluminimum de 18 pouces de largeur. La tailler environ 5 pouces plus longue que la volaille et la plier en deux sur la longueur.

Replier les quatre côtés à 1½ pouce, les assembler à onglet et replier les bouts par en-dedans pour renforcer le plat.

On peut laver ce plat et l'utiliser de nouveau.

CANARD

Classement 8
Classification 6
Congélation 35
  Canard cuit 36
  Canard cru 35
  Emballage 36
Cuisson 28
Rôtissage 28
Le canard est cuit lorsque 16
Décongélation et préparation 11
Dépeçage 34
Entreposage 10
Guide d'achat 7
Inspection 8
Mise en marché 5
Recettes
  Bouillon de canard 71
  Canard farci et glacé 46
  Canard à l'orange 52
  Farces 63
  Ragoût de canard 42
  Soupe au canard 64

DINDE

Classement 8
Classification 6
Comment démembrer 11
Congélation 35
  Dinde cuite 36
  Dinde crue 35
  Emballage 36
Cuisson 23
  À la barbecue 26
  Au gril 26
  Au four 25
  Au gril et au four 25
  Rôtissage 23
  Dinde entière 23
  Demi-dinde 24
  Quart de dinde 24
La dinde est cuite lorsque 16
Durée de cuisson 24
Comment préparer la sauce 17
Décongélation et préparation 11
Dépeçage 30
Entreposage 10
Guide d'achat 7
Inspection 8
Mise en marché 5
  Conditionnement 5
  Produits transformés 5
  Ventes au détail 5
Recettes
  Achars aux atocas et aux pommes 67
  Farces 63
  Glace aux pommes et au cari 66
  Gratin de poulet et de jambon 40
  Légumes à servir avec la dinde à la barbecue 61
  Marinade pour volaille 67
  Omelettes chinoises 52
  Pâté de dinde tôt-fait 41
  Salade croustillante 69
  Sauce barbecue piquante 71
  Soupe à la dinde et aux légumes 68

ROULES DE DINDE

Description 5
Rôtissage 27
Durée de cuisson 26

OIE

Classement 8
Classification 6
Congélation 35
  Oie cuite 36
  Oie crue 35
  Emballage 36
Cuisson 27
Rôtissage 27
Durée de cuisson 28
  L'oie est cuite lorsque 16
Décongélation et préparation 11
Dépeçage 32
Entreposage 10
Guide d'achat 7
Inspection 8
Mise en marché 5
Recettes
  Farces 63

POULE

Classement 8
Classification 6
Congélation 35
Cuisson 21
Braisée 21
Bouillie 21
Cuite sous pression 21
Rôtie 22
Durée de cuisson 22
Guide d'achat 7
Inspection 8
Mise en marché 5
Recettes
«Chow mein» au poulet et aux amandes 56
Gratin de poulet et de jambon 40
Gratin de poulet et de nouilles 49
Pâté de poulet 39
Poule marengo 57

POULET

Classement 8
Classification 6
Comment démembrer 11
Congélation 35
Poulet cuit 36
Poulet cru 35
Emballage 36
Cuisson 15
À la barbecue 19
Au four, poulet démembré 19
En plein air, poulet démembré 19
En plein air, poulet entier 20
Rôtisserie, poulet entier 20
Friture 17
À la poêle 17
Au four 18
À la grande friture 18
Pâte à frire 19
Au gril et au four 17
Rôtissage 15
Durée de cuisson 16
Le poulet est cuit 16
Comment préparer la sauce 17
Décongélation et préparation 11
Dépeçage 30
Entreposage 10
Guide d'achat 7
Inspection 8
Mise en marché 5
Conditionnement 5
Produits transformés 5
Ventes au détail 5
Recettes
Achars aux atocas et aux pommes 67
Brochettes de foies de poulet 60
«Chow mein» au poulet et aux amandes 56
«Chutney» aux pommes 66
Coq au vin 55
Farces 63
Foie de poulet braisés 42
Foies de poulet à la chinoise 56
Glace aux pommes et au cari 66
Gratin de poulet et de jambon 40
Gratin de poulet et de nouilles 49
Légumes à servir avec le poulet à la barbecue 61
Marinade pour volaille 67
Omelettes chinoises 52
Pâté au poulet 39
Pâté de foie 48
Poule marengo 57
Poulet à la crème 40
Poulet à l'italienne 54
Poulet aux fines herbes 49
Poulet croustillant 45
Poulet «fiesta» 47
Poulet «sésame» 46
Repas surprise 60
Roulades de poulet et de jambon 45
Salade croustillante 69
Salade de poulet au gratin 72
Sauce barbecue piquante 71
Sauce aux prunes 72
Soupe au poulet 68

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

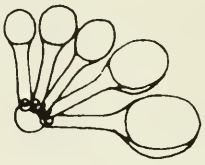
MESURES

Utilisez des mesures métriques pour des recettes métriques.
Les mesures sont indiquées en millilitres (mL) et sont disponibles dans les formats suivants:

1000 mL = 1L
500 mL
250 mL

250 mL
125 mL
50 mL

25 mL
15 mL
5 mL
2 mL
1 mL



TEMPÉRATURES

Températures utilisées couramment

°C	remplace °F	°C	remplace °F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	220	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: −18°C remplace 0°F

MASSE

1 kg (1000 g) est légèrement supérieur à 2 livres
30 g égalent environ 1 once

LONGUEUR

1 cm (10 mm) est légèrement inférieur à ½ pouce
5 cm égalent environ 2 pouces

PRESSION

La pression des cuiseurs sous-pression est mesurée en kilopascals (kPa) au lieu de livres par pouce carré (lb/po.^{2}).

kPa	remplace lb/po.^{2}
35	5
70	10
100	15

LA VOLAILLE

ACHAT/CUISSON